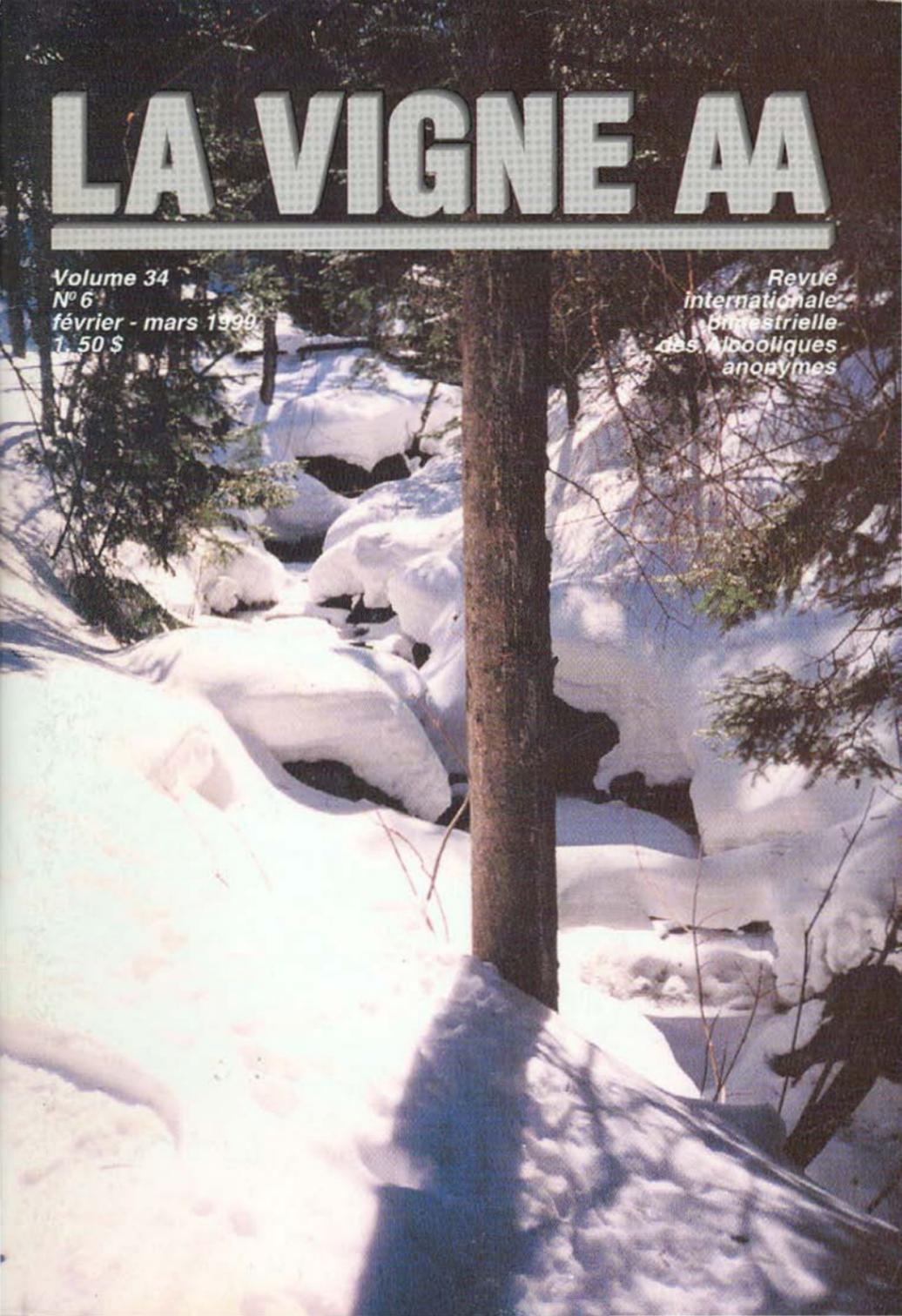


LA VIGNE AA

Volume 34
N° 6
février - mars 1999
1,50 \$

Revue
internationale
bimestrielle
des Alcooliques
anonymes



Vous cherchez les AA?

Consultez l'annuaire téléphonique à la rubrique

ALCOOLIKES ANONYMES

N° 203

TABLE DES MATIÈRES

Notre Méthode	2
Le mot des serviteurs de <i>La Vigne AA</i>	4
Dieu est passé par vous... ..	5
D'une petite fille d'un an... en amour avec Dieu... ..	7
Se confier : une solution	9
La bière 0,5	10
Phobies	11
Reconnaissance	12
Me dépolluer l'esprit par la littérature	13
Beaucoup d'humiliation pour un peu d'humilité	14
Je vois la vie avec les yeux du coeur	15
Correspondre avec une membre isolée	17
Il n'est jamais trop tard pour se corriger	18
Lâcher prise	19
La difficile humilité	20
La première Étape s'applique partout	21
Trois sentis... pour un compromis, compris!	22
Le vent m'a apporté de belles pensées... ..	23
Seul à sa table	24
Merci de m'accepter tel que je suis	26
Connaître la différence	28
Pour l'alcoolique qui souffre encore... ..	29
Mon rétablissement	30
Malgré mes rechutes	31
Confession	33
J'étais prêt pour les AA	35
J'ai tout perdu	37
Mes efforts ont toujours été récompensés... ..	39
Un pilote d'essai	41
Annonce de votre congrès des AA	43
La vie est plus facile	44
Congrès des AA	45
Les Douze Promesses des AA	46
Les sons de la sobriété	47
Abonnement à <i>La Vigne AA</i>	48

Messages aux membres

1) Après lecture, *La Vigne AA*, ne devrait pas être détruite, mais plutôt retournée à ton groupe afin que l'on puisse la distribuer dans les cliniques, les C.L.S.C.... Ainsi, la revue pourrait aider d'autres personnes à se rétablir de l'alcoolisme.

2) Les textes qui paraissent dans la rubrique Souvenirs des pionniers sont des rééditions d'articles déjà parus dans des numéros des premières années de la revue.

Les Douze Traditions

1-Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu: le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA.

2-Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime: un Dieu d'amour, tel qu'Il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serveurs de confiance, ils ne gouvernent pas.

3-Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.

4-Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.

5-Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial: transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.

6-Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.

7-Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.

8-Le mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.

9-Comme mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10-Le mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.

11-La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame: nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.

12-L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

BONJOUR LE MONDE

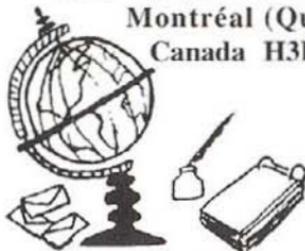
Un membre des AA a formé un groupe pour répondre à des besoins différents.

Ce groupe fonctionne comme les groupes réguliers, mais les échanges, les partages se font par correspondance. Cette formule existe aux États-Unis depuis plusieurs années et elle a fait ses preuves.

La réunion par la poste est utile à ceux qui sont isolés, ne peuvent assister aux réunions à cause de certaines responsabilités qui les retiennent à la maison; quelques-uns sont physiquement handicapés ou d'une timidité malade, d'autres désirent élargir leurs horizons tout mettant en pratique la douzième Étape. Bref, cette invitation s'adresse à tous. Si tu veux partager avec nous tes expériences dans le Mouvement, écris dès aujourd'hui à:

B. L. M.

**C. P. 441 Succ. Ahuntsic
Montréal (Québec)
Canada H3L 3N9**



Les Alcooliques anonymes® sont une fraternité d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'en aider d'autres à se rétablir de l'alcoolisme.

La seule condition requise pour être membre est d'avoir le désir d'arrêter de boire. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée : nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions.

Les AA ne sont associés à aucune secte, formation religieuse ou politique, organisation ou établissement; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse; ils n'endossent ni ne contestent aucune cause.

Notre but premier est de demeurer sobres et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

©Grapevine, traduit et reproduit avec permission

«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.»

LA VIGNE AA

Volume 34, N° 6, février - mars 1999 N° 203

La Vigne AA publie les expériences et les opinions des membres des AA ainsi que des articles sur l'alcoolisme. Les opinions émises dans ces articles ne doivent pas être attribuées à la fraternité des Alcooliques anonymes dans son ensemble et n'engagent ni les Alcooliques anonymes ni *La Vigne AA*.

230, boul. Henri-Bourassa Est, bureau 105
Montréal (Québec) Canada H3L 1B8

Service de répondeur : (514) 384-9971

Télécopieur : (514) 384-9972

Dépôt légal, BIBLIOTHÈQUES NATIONALES DU CANADA ET DU QUÉBEC, ISSN 0708-6377

Notre Méthode

RAREMENT avons-nous vu faillir à la tâche celui qui s'est engagé à fond dans la même voie que nous. Ceux qui ne se rétablissent pas sont des gens qui ne peuvent ou ne veulent pas se soumettre complètement à ce simple programme. Ce sont d'habitude des hommes et des femmes qui sont naturellement incapables d'être honnêtes envers eux-mêmes. Il y en a de ces malheureux. Ce n'est pas leur faute, ils semblent être nés ainsi. Leur nature ne leur permet pas de comprendre et de mettre en pratique une façon de vivre qui exige une rigoureuse honnêteté. Leurs chances de réussir se situent au-dessous de la moyenne. Il y a aussi ceux qui souffrent de graves désordres émotifs et mentaux; mais plusieurs d'entre eux se rétablissent s'ils sont capables d'honnêteté.

Les récits de nos vies révèlent, de façon générale, ce que nous étions, ce qui nous est arrivé et comment nous sommes maintenant. Si vous avez décidé que vous voulez ce que nous avons et que vous voulez tout faire pour l'obtenir, alors vous êtes prêts à prendre certaines mesures.

Devant certaines de ces étapes, nous avons hésité. Nous avons cru pouvoir trouver une méthode plus facile, plus douce. Mais ce fut impossible. Avec toute l'ardeur que nous avons, nous vous supplions d'être sans crainte et sincères dès le début. Certains d'entre nous ont tenté de s'accrocher à leurs vieilles idées, mais le résultat a été nul tant qu'ils ne se sont pas complètement abandonnés.

N'oubliez pas que nous avons affaire à l'alcool, qui est puissant, déroutant, sournois ! Sans aide, c'est trop pour nous. Mais il y a un Être qui a tout pouvoir, et cet Être, c'est Dieu. Puissiez-vous Le découvrir maintenant

Les demi-mesures ne nous ont rien donné. Nous nous trouvions à un tournant de notre vie. Nous avons demandé Sa protection et Son aide et nous nous sommes abandonnés à Lui complètement.

VOICI LES ÉTAPES QUE NOUS AVONS SUIVIES ET QUE NOUS PROPOSONS COMME PROGRAMME DE RÉTABLISSEMENT :

- 1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.**
- 2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.**
- 3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.**

4. Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral minutieux de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et consenti à leur faire amende honorable.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes partout où c'était possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Plusieurs d'entre nous se sont exclamés : «C'est trop difficile ! Je ne pourrai pas y arriver.» Ne vous découragez pas. Personne d'entre nous n'a réussi à mettre en pratique ces principes à la perfection. Nous ne sommes pas des saints. Ce qui compte, c'est que nous sommes disposés à progresser selon des principes spirituels. Nous parlons de croissance spirituelle plutôt que de perfection spirituelle.

Notre description de l'alcoolique, le chapitre consacré aux agnostiques et nos aventures personnelles avant et après notre relèvement, font ressortir trois choses importantes :

- a) nous étions alcooliques et incapables de prendre nos vies en main;
 - b) probablement qu'aucune puissance humaine n'aurait pu nous délivrer de notre alcoolisme;
 - c) Dieu pourrait le faire et le ferait si nous Le recherchions.
-

Le mot des serviteurs de La Vigne AA

Servir comme R.L.V. auprès d'un groupe

Mon nom est Paul, je suis un alcoolique. Depuis quelques mois, j'assiste régulièrement aux réunions mensuelles du comité de *La Vigne AA* de mon district; une de mes fonctions est de rapporter des nouvelles à mon groupe.

C'est, pour moi, une façon de servir, parmi tant d'autres, et j'essaie de faire de mon mieux. C'est une manière de me déconcentrer de moi-même; ça me permet de donner de mon temps et de remettre un peu de ce que j'ai reçu des AA.

Lors de la dernière réunion d'affaires, j'ai soumis à mon groupe l'idée d'avoir à la vue une boîte de récupération d'anciens numéros de *La Vigne AA* sur lesquels serait écrit : « Si tu as besoin d'aide, AA, ça marche! », et le numéro de téléphone du centre d'aide téléphonique. Ces anciens numéros de *La Vigne AA* seraient distribués, avec autorisation, dans les cliniques médicales, les centres d'écoute, les postes de police, les écoles, les C.L.S.C., etc.

C'est avec enthousiasme que l'idée a été soumise au vote et approuvée. Je remercie tous les membres alors présents de leur ouverture d'esprit.

Être R.L.V., c'est plus que d'apporter le dernier numéro à son groupe tous les deux mois et de l'offrir en vente.

Entre autres, c'est aussi inviter les membres des AA qui ne peuvent partager devant un groupe, pour quelque raison que ce soit, et qui aimeraient en aider d'autres à se rétablir, à le faire au moyen de l'écriture, en faisant parvenir leur partage ou leur article à *La Vigne AA*.

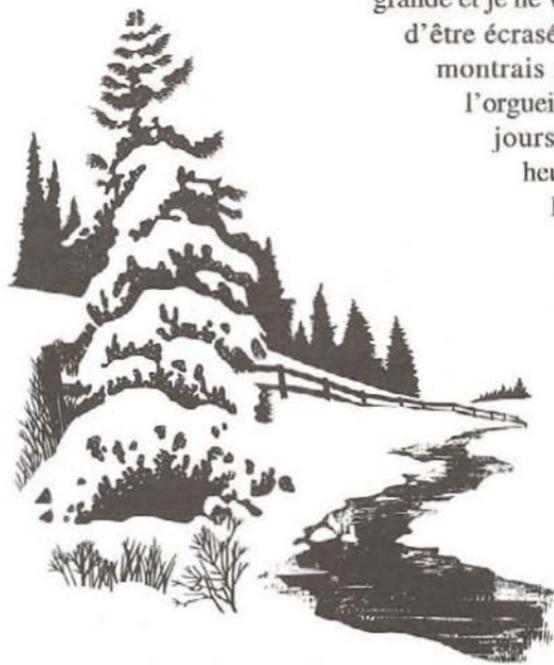
Paul P., R.L.V., district 87-05

Dieu est passé par VOUS...

Je suis la troisième de huit enfants. J'ai de bons parents. Jeune, je perds la maîtrise de ma vie : je n'accepte pas le décès d'une personne que j'aime beaucoup. Je pleure de rage à l'enterrement, de peine aussi. Je ne reverrai jamais cette personne, et de l'acceptation, je n'en ai pas. J'ai six ans, à ce moment-là.

Je vivrai un deuil très long. La révolte, à l'intérieur de moi, sera présente toute ma vie, et l'habitude de la révolte aussi. Dans toute situation, je me révoltais. Ma tête a toujours conduit. Mon cœur, je le cachais loin, car sa souffrance, au travers des événements de la vie, était trop grande et je ne voulais pas le montrer, par peur d'être écrasée moralement ou rejetée si je montrais ma sensibilité. Bref, la peur, l'orgueil et la révolte sourde m'ont toujours dominée. Je ne pouvais être heureuse ainsi. Cela m'a amenée à

la compulsions dans bien des domaines : bouffe, travail, relations et ALCOOL. J'ai toujours bu à outrance, de la première consommation à la dernière. J'ai été une buveuse de fins de semaine pendant des années. Puis, quand j'ai quitté mon époux, à trente-six ans, j'ai laissé les fins de semaine pour boire pendant sept mois sans dégriser complètement d'une cuite à l'autre. J'ai aussi, à ce



moment-là, pris d'autres substances qui dérèglent le cerveau. Je voulais geler, engourdir ma souffrance intérieure. Je n'acceptais pas l'échec de ma jeunesse, de mon adolescence, de ma vie d'adulte. Tout tombait en morceaux et j'accusais les autres. Je ne voulais rien voir. Toujours la révolte...

En août 91, le hasard est venu me chercher et m'a présenté le mouvement des AA et son mode de vie en douze Étapes. Je véhiculais un petit bonhomme aux réunions, car il n'avait pas d'auto. Moi, je buvais toujours. Je voulais l'aider. Je vois bien, aujourd'hui, que c'était une excuse que je me donnais pour aller vous voir, mais je n'étais pas capable d'admettre que j'avais un problème.

Le réveil a été très lent. Au bout de trois mois, j'ai compris un peu. J'ai cessé de boire, pour essayer. J'ai rechuté la veille de Noël. Par la suite, j'ai mieux cheminé, avec un grain de compréhension de plus, mais pas d'humilité. Je n'en avais pas du tout. J'ai fait le café, pour paraître bien, pour aller chercher l'amour des autres. Ensuite, j'ai pris des tâches. Lors de mes premiers partages, j'ai fait le procès des autres dans ma vie : mes parents, mon mari, mes amis, mes employeurs, la vie elle-même... de l'apitoiement à l'extrême ! Je voulais avoir raison, être la victime de la vie. C'était du joli ! Aujourd'hui, je vois tout cela. Je me pardonne mes comportements et j'essaie de ne plus les répéter... j'essaie ! Je vois mes erreurs plus vite. En enlevant le voile devant mes yeux, je vois aussi toutes les belles choses que la vie m'apporte. J'ai plus d'acceptation. Je m'implique d'une façon plus sincère.

On nous dit souvent de prendre des tâches, dans les AA. À mon dire, je ne vois pas cela comme des tâches, mais comme des privilèges accordés pour rester sobres. Peu importe l'implication, je me dois de le faire pour moi-même, pour ma sobriété physique et émotive. C'est en pratiquant un art tous les jours qu'on s'améliore. C'est ce que je pense pour moi, c'est ce qu'il me faut.

J'ai commencé par l'observation des réunions et des gens, pleine d'orgueil que j'étais ; puis j'ai essayé pour moi-même, avec réticence, lors de ma première réunion seule, sans personne à reconduire ou à accompagner, avec le paraître, puis avec l'apitoiement. J'ai fait des sessions intensives; mes idées ont commencé à s'éclaircir. J'ai commencé à m'impliquer autrement, en voulant vraiment essayer, et j'ai aimé notre façon de vivre.

J'ai connu aussi un bas fond spirituel sans boire. Cela a été l'enfer. Par contre, cela m'a changée et je crois que c'est pour le mieux. Je vais bien mieux aujourd'hui, je me fâche moins. Ma révolte fait encore de petits soubresauts, mais c'est beaucoup moins sérieux qu'avant et je m'implique encore, à ma mesure, et j'en suis fière. Mon Dieu est passé par vous, les AA, pour venir me retrouver et reprendre contact avec moi. Merci, la vie !

Marielle

D'une petite fille d'un an... en amour avec Dieu et la vie...

Dans quelques heures, je serai avec vous, dans un sous-sol d'église, sous le regard de mon Jésus d'amour, pour fêter le premier anniversaire de ma nouvelle vie. Avec chacun de vous, aujourd'hui, je suis heureuse, en paix avec moi et en communion d'amour avec la vie.

Mon nom est Diane et je suis alcoolique. Heureuse et fière de l'être, parce qu'avec le beau mode de vie des Étapes, sous la protection de mon ami et Être suprême, j'avance maintenant sur la route du bonheur. Parce qu'enfin j'accepte, avec le pardon, de me laisser aimer, et que j'aime sincèrement en n'attendant rien en retour. La gratuité de cet amour qui, malgré moi, a toujours été là et que j'ai si longtemps repoussé et ignoré, ça, c'est une bénédiction, un cadeau.

Je suis un modèle 1954 et, durant huit longues années, j'avais donné ma vie et mon cœur à quelque chose de démoniaque, qui ne méritait rien, l'alcool. Durant ces années, j'ai haï, j'ai souffert et j'ai nourri la colère, la peine, la honte, et le désespoir.

Le jour de mon anniversaire, un certain 23 juin, j'apprends qu'il y a un mal noir dans ma famille : l'inceste... Je ne pense aucunement à écouter, à comprendre, à accepter, à pardonner. J'arrête d'aimer la vie, mes enfants, mon mari, et je fuis dans un monde d'illusions avec ma première consommation d'alcool qui, vite, devient ma béquille continuelle.

Je suis, à ce moment, ma pire ennemie, car je laisse à l'alcool le droit de me convaincre que je ne suis plus rien... ni une bonne mère, ni une bonne épouse, ni une bonne maîtresse, et la fuite honteuse m'empêche de voir l'amour qui est

là malgré la souffrance, et qui est toujours là aujourd'hui, plus fort que tout, dans notre famille et en moi. Je hais, je veux que l'on me haïsse, je supplie que l'on me déteste et, pour ne pas souffrir, je bois à cœur de journée et de nuit.

Avec ce régime, je me rends aux portes de la folie et de la mort, et je crée mon propre enfer, où Dieu n'a plus sa place. Je blesse avec mes mots plus qu'avec toutes les armes les plus destructrices.

Même à l'état de cadavre ambulante, rien ne m'arrête. Plus aucune trace de douceur ni de tendresse ne m'habite. Je suis une machine à haïr. Ma souffrance est amplifiée par la haine qui me nourrit.

Ma plus jeune enfant qui, en ce temps, a cinq ans, entend bien le médecin dire à tous les membres de ma famille que la médecine ne peut plus rien faire pour moi et que la fin est proche. Elle me dit, en caressant le peu de cheveux qui restent sur ma tête décharnée : « Maman, je t'aime, je ne veux pas que tu meures. Si tu veux, je vais demander au petit Jésus de te guérir. » Et elle, ma petite fille, je l'ai crue. J'ai cru en son amour gratuit et, avec elle, j'ai demandé sincèrement à Dieu de me garder la vie, car ma mission sur terre, celle de mère, n'était pas accomplie. Dieu m'a donné sa grâce, encore une fois, et j'ai décidé de la saisir. J'ai appelé les AA une autre fois. Dieu ne m'avait pas repris le cadeau qu'il m'avait fait, car lorsqu'il donne sa grâce, c'est pour toujours. Mais moi, je l'avais repoussée. Avec votre aide, j'ai finalement admis que j'étais alcoolique. J'ai accepté votre aide et, avec le temps, ma santé physique, mentale et surtout spirituelle est revenue.

J'ai demandé à Dieu de m'accorder le pardon et de me donner la grâce, sinon de me pardonner, à tout le moins de me permettre d'oublier mon passé et d'accepter de voir tout l'amour que j'avais en moi et autour de moi, et que j'avais si longtemps repoussé.

Avec vous j'ai appris, j'ai changé ce que je pouvais changer, et je demande à Dieu d'acquiescer un peu plus de sagesse, vingt-quatre heures à la fois et pour aujourd'hui.

Mon papa est mort en décembre, à cette vie-ci, mais je sais que le courage que je lui connaissais, maintenant qu'il est avec Dieu, il peut m'en donner un peu. Et je sais que, du haut du paradis, il veille sur moi, sur maman qu'il aime tant, sur nous, ses enfants, sur ses petits-enfants et sur son petit-fils chéri.

Pour tout ce que vous m'avez donné gratuitement par les services où je m'implique, parce que vous m'y avez accueillie, avec vous je veux partager le « un an » de mon nouveau bonheur retrouvé avec les AA...

Merci, Alcooliques anonymes. Aujourd'hui, j'aide, j'apprécie, j'aime, je m'aime enfin...

Diane, Estrie

Se confier :

UNE SOLUTION

Jc m'appelle anonyme et je suis une alcoolique. Il est 1 heure du matin. Présentement, je vis une situation difficile et je ne sais pas à qui me confier. Je ne peux pas dire que j'ai une marraine dans le Mouvement. J'ai beaucoup de numéros de téléphone, mais je les utilise rarement. On dirait que j'ai peur : peur de déranger l'autre, peur de me confier, peur de faire confiance, peur de me faire juger, peur, peur, peur...

Alors, l'autre moyen que j'utilise, c'est de confier les situations difficiles à ma Puissance supérieure. Je me rends compte que ce n'est pas suffisant, qu'il me faudrait une aide extérieure. Sûrement ma Puissance supérieure m'envoie des gens sur ma route afin qu'ils m'aident à vivre ces situations difficiles, mais je ne prends par la peine de l'écouter et de suivre sa route.

Vous savez, j'ai toujours eu de la difficulté à parler de moi. Je me sens toute prise à l'intérieur; je suis gênée, celle qui ne prend pas de place, qui se fait toute petite pour ne pas se faire remarquer. Le pourquoi de ce comportement : la peur...

Je sais que, dans notre Mouvement, il y a plein de gens qui m'aiment et qui sont prêts à passer du temps avec moi; mais je suis bloquée, incapable d'avancer, de foncer...

Il faut dire que, durant toute ma vie période de consommation, j'ai fait confiance à beaucoup de personnes qui, elles, m'ont trahie à la première occasion. Notre Mouvement m'a fait prendre conscience de cela. Le fait que je me sois sentie trahie dans le passé fait en sorte qu'aujourd'hui, j'ai de la difficulté à faire confiance à une membre.

Je suis convaincue d'une chose, aujourd'hui : malgré toutes les difficultés que je rencontre dans ma vie, je suis persuadée que ma Puissance supérieure sait ce qu'elle fait et qu'elle m'envoie seulement les épreuves que je vais être capable de surmonter.

Savez-vous ce que je suis en train de me demander, à l'instant même? Je suis en train de me demander si j'ai manqué de quelque chose aujourd'hui. Si je me

réponds à haute voix, eh bien! la réponse est non. J'ai passé une belle journée : il a fait beau, je suis allée prendre l'air avec une amie, je n'ai manqué de rien, absolument de rien. En plus, j'ai été privilégiée, aujourd'hui, car je n'ai pas consommé d'alcool. Alors, pourquoi est-ce que je m'apitoie sur mon sort?

Je suis persuadée que tout rentrera dans l'ordre en temps et lieu. Je sais très bien que ma Puissance supérieure ne me laissera pas tomber. Je ne sais trop pourquoi je vous ai écrit cela, mais je peux vous affirmer que je vais beaucoup mieux. Merci d'avoir été là pour moi, ce soir.

Un petit conseil : fais comme moi. Si, un jour, tu ne te sens pas bien, prends une feuille et un crayon et écris ton malaise à *La Vigne AA*. Peut-être que, comme moi, tu te sentiras mieux à la fin de ton écrit.

Je ne sais trop si je vais t'envoyer cela, mais si tu le lis aujourd'hui, c'est sûrement parce que j'aurai décidé de le faire parvenir. Alors, je te souhaite une bonne journée et merci d'être là pour moi.

Anonyme

La bière 0,5

Bonjour! Mon nom est Thérèse et je suis alcoolique. J'aurais pris un « gâteau » de dix ans, mais méfiez-vous de la bière 0,5. À un moment où ça n'allait pas du tout, j'ouvre le réfrigérateur, je vois cette canette de 0,5. Beaucoup de membres que je connais me disaient que cela rafraîchissait, c'était tout. Mais j'ai eu deux amis qui ont connu la rechutes, l'un a consommé durant deux ans, l'autre consomme encore. Je me battais sans cesse contre la 0,5, alors, nul besoin de vous dire que cette affreuse gorgée de 0,5 m'a étouffée.

Combien j'ai regretté mon geste! Personne ne l'a su. Mais il m'est impossible de vous dire ce que je vivais en dedans. Mon mari m'a appelée, mais il ne s'en est pas aperçu. Merci, mon Dieu! Le pire, ce fut lorsque je me suis levée, à la réunion, pour prendre mon nouveau jeton. Mais mon honnêteté ne me permettait pas de continuer à me taire. Imaginez comment mon orgueil en a pris un coup. Mais cela a changé beaucoup de choses dans ma vie, et pour le mieux.

Mes amis AA, je demande du plus profond de mon cœur que Dieu vous protège de cette 0,5 pernicieuse et néfaste.

Thérèse

Phobies

On dit souvent que l'alcool ne représente qu'une partie du problème de l'alcoolique. J'ai utilisé l'alcool pour anesthésier une souffrance dont l'origine n'avait rien à voir avec l'alcoolisme. Dans mon cas, il s'agissait de phobies. En devenant abstinent, en me privant de cette aide illusoire qui parvenait, au début, à diminuer mon anxiété, je me suis mis en situation où tous les espoirs étaient permis.. Mais l'abstinence, étape indispensable au rétablissement, demeurait tout à fait insuffisante pour parvenir au sentiment de bien-être recherché.

Quelle ne fut pas ma déception de constater que l'abstinence, loin de me procurer la joie de vivre qui me faisait cruellement défaut, augmentait mon désarroi. Après avoir accepté d'avoir perdu la maîtrise de ma vie avec l'alcool, j'ai dû accepter que mes phobies contrôlaient encore ma vie. Elles sont à l'origine de ma consommation excessive. Elles m'empêchent de bien fonctionner dans ma vie professionnelle et sociale, ont de nombreuses répercussions sur ma vie familiale et sur l'image que j'ai de moi. Je croyais vaincre mes phobies par ma bonne volonté, mon intelligence et mon courage. Désillusion !

Plus ma motivation et mes actions étaient grandes pour me débarrasser de mes problèmes, plus elles semblaient se consolider et me donnaient un sentiment d'échec et de faiblesse, accompagné d'un désir de quitter cette vie qui ne donne que souffrances, même après plusieurs années d'abstinence d'alcool et de prise en charge de moi-même.

Finalement, j'ai compris en réfléchissant aux sixième et septième Étapes : « Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu éliminât tous ces défauts de caractère... Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences. » J'avais cru être le seul artisan de ma délivrance. Je dois lâcher prise devant l'alcool, mais aussi dans tous les autres domaines de ma vie. Je suis aussi impuissant devant l'alcool que devant mes phobies. Je dois faire confiance à Dieu dans tous les domaines de ma vie. Ça marche pour l'alcool ! Pourquoi pas ailleurs ?

Anonyme

Reconnaissance

Je me prénomme Fernande et je suis une alcoolique. Je suis née dans la vallée de la Matapédia, en Gaspésie, et je suis la douzième d'une famille de quatorze enfants. Aujourd'hui, par la grâce de Dieu et l'amour des membres des AA, je peux dire que mes parents m'ont donné ce qu'ils pouvaient me donner de mieux. J'ai vécu dans la pauvreté et cela m'a fait souffrir énormément.

Je ne suis pas allée à l'école longtemps, car je me suis mise à consommer très jeune, vers l'âge de douze ans. Les petites Sœurs qui m'enseignaient ne comprenaient pas mon comportement. Dès le matin, il m'arrivait d'être ivre à l'école et je prenais des drogues. Mais aujourd'hui, je peux voir ce qui m'est arrivé : j'avais peur de vivre dans un milieu où la violence venait de partout, surtout dans ma famille. J'ai eu tort de ne pas en parler avec mes professeurs, car ils auraient pu m'aider à vaincre toute cette violence; mais je ne parlais jamais de ce qui se passait chez-moi. Mes parents m'ont mise à la porte à l'âge de quinze ans, après plusieurs fugues. J'ai donné des cheveux blancs à ma mère très vite, car j'étais son petit bébé. Pendant plus de vingt-cinq ans, j'ai erré partout sans savoir où était ma place dans ce monde.

La consommation m'a conduite en enfer très vite avec mes deux enfants que j'aime beaucoup. En 1992, je suis arrivée chez les Alcooliques anonymes avec l'aide de Dieu et d'une bonne membre des AA. Elle m'a fait assister à ma première réunion un lundi matin et, depuis ce jour, je n'ai plus jamais consommé d'alcool. Merci mon Dieu ! Je veux vous dire que je n'ai rien compris à cette première réunion, mais par contre, on m'a dit : « Persiste et ça marche avec nous. » Merci les membres des AA! vous m'avez donné de l'amour, de la tolérance, de la patience et de la compréhension. J'ai participé à beaucoup de réunions, car j'avais besoin de chaleur humaine. Les membres des AA m'ont donné ce dont j'avais besoin, et ils continuent encore aujourd'hui. Ils m'ont fait confiance, car ils m'ont dit d'accepter des tâches et de m'enregistrer dans un groupe où je serais bien. Mon voyage a commencé avec vous et je suis très heureuse de faire partie des AA. Grâce à Dieu, aux membres et au plus beau mode de vie au monde, je suis retournée à l'école pour apprendre à lire et à écrire. Aujourd'hui, je peux lire les *Douze Étapes*, les *Douze Traditions* et toute la littérature des AA.

Je suis très heureuse de pouvoir servir avec plaisir dans cette belle grande fraternité qui, un jour, m'a accueillie avec amour, paix, amitié et joie.

Fernande

Me dépolluer l'esprit par la littérature

Ce matin, en m'installant pour lire ma littérature, comme je le fais tous les matins, je me suis dit : « Il faudrait bien que j'écrive à La Vigne AA ». Ça fait longtemps qu'il y a une demande de partages, mais on dit toujours que les autres vont le faire...

Ce que j'aimerais vous partager, c'est mon expérience concernant la littérature. Quand je suis arrivé chez les AA, on m'a dit que la littérature était un outil essentiel de rétablissement. Comme j'étais quelqu'un qui avait consommé beaucoup de médicaments, on m'a dit qu'une page de notre littérature équivalait à un tranquillisant. J'étais bien sceptique, mais je devais l'essayer avant de me coucher si je voulais rester sobre. Quand j'ai vu la table de la littérature, je me suis vite découragée. Dans ma vie, j'avais lu deux livres n'ayant aucun rapport avec les nôtres, et surtout, des journaux à sensations, avec beaucoup de photos.

Mon esprit était totalement pollué d'images et de données négatives. Pour pouvoir vivre notre programme, il me fallait modifier mes choix de lectures. Donc, je me suis dit que j'allais essayer. À ma grande surprise, je suis tombée amoureuse de la littérature du Mouvement. Elle est devenue primordiale dans ma vie. Je ne peux passer une journée sans elle. Quand j'ouvre un livre des AA, peu importe lequel, il y a quelque chose de magique qui se passe. C'est comme si quelque chose, dans mon for intérieur, établissait le contact avec l'extérieur.

Notre littérature m'a permis de mettre des mots sur les sentiments ou les émotions que je vis, pour ensuite les partager avec d'autres personnes. Ces huit dernières années, j'ai beaucoup lu les publications du Mouvement, et aussi d'autres livres à caractère spirituel. Mon auteur préféré reste toujours Bill W. Quand je m'installe pour lire, je prends le temps de respirer, de goûter les mots et de les méditer. Je les laisse prendre le chemin de mon cœur, afin de les vivre et de les assimiler pour qu'ils prennent toute la place, car nulle part, dans la littérature des AA, je n'ai lu quelque chose de négatif ou d'erroné.

La littérature me montre notre programme et notre façon de le vivre. Elle m'a surtout libérée de la confusion mentale, parce qu'elle est toujours constante et juste. *Les meilleurs articles de Bill* est le livre que j'ai relu le plus souvent; on peut facilement l'emporter avec soi et s'en servir dans le bus et le métro. En passant, lire dans ces endroits m'évite d'enregistrer toutes les choses négatives qu'on affiche partout. *Le Gros Livre* et *Les Douze Étapes et les Douze Traditions* sont mes livres de référence. Je pense qu'il y a trois sortes de livres : ceux pour le rétablissement, ceux pour le service et ceux pour l'information publique. Peu importe lequel on prend, l'important c'est de les lire pour mieux rester dans notre programme.

France C., Montréal

BEAUCOUP D'HUMILIATION POUR UN PEU D'HUMILITÉ

Bill, notre cofondateur, insiste beaucoup pour dire que le mouvement des AA est basé sur l'humilité. Je suis totalement d'accord avec lui sur ce point. Je viens de passer une période où mon orgueil en a pris un coup. Mes premières réactions ont été la révolte, le ressentiment, la colère. Je me suis souvenu de la promesse des AA qui dit : « Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient. » Avec ce que j'ai appris chez les AA, je me devais d'accepter avec sérénité ce que je ne pouvais pas changer, et j'ai dû changer les choses que je pouvais. Alors j'ai remis le tout dans les mains du Dieu de ma conception et j'ai rencontré mon parrain. J'ai dû prendre des décisions qui étaient difficiles pour mon orgueil. Entre autres, j'ai dû revenir sur ma parole donnée, chose que, jusqu'à ce jour, je croyais impensable. Au moment où j'écris ces lignes, mes problèmes sont réglés.

J'ai vécu une expérience que jamais je n'oublierai et, comme chaque fois que Dieu m'a éprouvé, cela a toujours été pour mon plus grand bien. Tous les membres des AA m'ont aidé à affronter cette terrible épreuve que je devais vivre... Merci !

Anonyme

Je vois la vie avec les yeux du cœur

Sentence à vie

Je suis né dans un milieu défavorisé, comme si j'étais destiné à me retrouver dans un pénitencier. Mais non; à dix-neuf ans, j'avais gravi tous les échelons de la réussite sociale. Ce standing, je l'avais acquis durement, car je n'étais pas bien né : ce fut un combat de titan et de chaque instant afin, justement, de me hisser au premier rang.

Je me suis quand même retrouvé dans ces maudits pénitenciers, car l'alcool et les intoxicants m'ont fait dégringoler jusqu'au bas fond.

Une première sentence, que je n'ai pas complétée, m'a initié à ce monde nouveau : c'était une planète nouvelle, avec ses règles, ses codes et son langage particulier : une « bit », une « job », un « morceau », etc. Ce sont des mots qui ont une signification différente de celle que je leur connaissais jusque-là. Incidemment, un codétenu d'une cellule voisine me demanda :

-« Hé, lance-moi ton cheval ! »

Je n'avais pas de chevaux en cellule et je savais que c'était un truc auquel on avait donné ce nom, mais quoi ?... Je cherchais, je cherchais, et l'autre s'impacienta :

-« Hé..., me l'envoies-tu ton... de cheval ? »

Avec crainte et humilité, je dus avouer mon ignorance. Il s'agissait de ce bout de corde au bout duquel on attache quelque chose qui servira de pesée. Puis, on le balance et on le lance jusqu'à l'endroit désiré; le codétenu à qui il est lancé y attache l'objet qu'il veut t'envoyer et te le retourne. Ouf !...

Par la suite, de retour devant le juge, le couperet est tombé... et la sentence à vie fut prononcée, car il s'agit d'une sentence à perpétuité. Désormais, ma sentence n'aura jamais de fin, jusqu'à ce que je m'éteigne moi-même. Il n'y a pas de fin de mandat, il n'y a pas de fil d'arrivée.

Ça prend du temps pour s'en remettre, car cette sentence-là est toujours accueillie avec désœuvrement, frustration et découragement.

Lorsque j'ai émergé, je me suis cherché une raison de vivre dans ce qui sera mon lot, où le temps n'existe plus, dans une vie sans vie !

Le passé et l'avenir ont été bannis de ma vie. Il fallait quelqu'un ou quelque chose pour m'accrocher à la vie ; il fallait une façon d'être utile à quelqu'un ou à quelque chose ; il me fallait trouver des points d'intérêt et faire en sorte de me servir de tout ce temps-là.

Mais j'avais beaucoup à faire et à apprendre pour faire en moi un grand ménage : identifier chaque élément, chaque composante de cette boule de souffrance que j'avais au creux de l'estomac, ce grand volcan qui bouillonnait. Il fallait que je trouve le moyen d'être bien dans ma peau d'abord et avant tout et, pour ça, je n'avais pas de manuel d'instructions.

J'y ai mis du temps et des années, et j'avoue que le programme des AA m'y a aidé, quoique cela ne résout pas tout. En effet, je devais vivre au milieu de la contrainte, de mon environnement, des langueurs, de l'oisiveté et des obsessions. Je dus donc apprendre l'acceptation et le lâcher-prise. Ce fut long.

Je dus me donner des moyens pour ce faire, car si, très tôt, j'entendis parler du « vivre et laisser vivre », encore là, on ne m'avait pas donné de mode d'emploi ! Je m'en suis fait un : je prends le bonhomme qui est devant moi et je lui réponds comme il convient, c'est-à-dire que s'il me parle en fou, je lui réponds en fou, mais s'il me parle intelligemment, alors là, je fais des efforts pour lui répondre le plus intelligemment possible et ce, sans regard sur son passé, son délit ou son avenir. C'est ma recette.

Depuis que j'ai décidé d'être heureux, j'évite toute situation qui pourrait faire renaître la révolte en moi et tout ce qui pourrait nuire à ma paix intérieure, même si chaque jour apporte son lot de frustrations i.e. sortie retardée, réponse insignifiante, ... Ce qui a changé à la longue, c'est ma façon d'accueillir ces petits tracassas, de sorte que je ne me laisse plus envahir par aucune frustration.

J'évite également toute illusion et tout ce qui pourrait me causer de la déception. Je n'ai aucun pouvoir de décision quant au jour de ma sortie, alors je n'édifie aucun projet en ce sens-là. À quoi ça servirait ? D'ailleurs, le temps ne me presse plus. Mais j'ai le devoir de profiter pleinement du moment présent.

Évidemment, l'injustice et la stupidité me font toujours le même effet de frustration, mais, encore là, j'évite désormais de les regarder de trop près, afin de ne pas troubler ma paix.

Il y a un monde de différence entre passer quelques heures en-dedans, voire même quelques jours, mois ou années, et passer dix-huit ans à la même enseigne sans connaître la date de la sortie. Je me suis habitué à mon « un et demi » et mes quatre murs sont devenus mes amis !

« Désormais, je vois la vie avec les yeux du cœur ! Je suis plus sensible à ce qui se passe à l'intérieur ! »

Gilles M., Port-Cartier

CORRESPONDRE AVEC UNE

MEMBRE ISOLÉE : un plus pour ma sobriété

Tout d'abord, je voudrais préciser que je corresponds avec deux femmes membres des AA en France, depuis le neuf octobre de l'an dernier. Deux membres totalement différentes, mais que j'aime toutes les deux. Le fait de correspondre avec des gens d'un pays éloigné du mien me fait voir la grandeur des AA et la force du Mouvement. Je suis remplie de gratitude envers notre Association, juste à l'idée de penser que, peu importe la distance qui peut séparer un membre des AA d'un autre membre, il y aura toujours un individu qui me ressemblera de par notre maladie. Pour cela, je suis reconnaissante envers nos fondateurs qui m'ont promis que plus jamais je ne serais seule. Aussi, je me dis que, même dans un pays éloigné du mien, il y aura toujours des membres qui seront là pour moi et qui seront en mesure de comprendre ma maladie.

L'écriture est une forme de libération et le fait d'écrire des mots soulage mes maux. Aussi, je dois vous avouer que j'écris beaucoup mieux que je ne parle. Je suis une femme qui aime lire, écrire et se relire pour voir l'évolution de son cheminement et, pour moi, les écrits restent. Personnellement, je constate qu'écrire est très libérateur. Quand je le fais, aucun temps ne m'est alloué et je ne suis jamais limitée dans ma façon de m'exprimer. Jamais on ne m'interrompt, tout comme jamais personne n'est en désaccord avec ce que j'écris. Tout ce que j'espère et, pour moi, c'est primordial, est que tout ce que je pense à l'instant où j'écris sera bien compris de la même façon et dans le même sens par mon destinataire.

Avant d'avoir le privilège de correspondre avec des membres isolés, tout ce qui attirait mon attention, c'était seulement ce qui se passait dans ma région. Aujourd'hui, c'est différent, car je m'aperçois que le mouvement des AA est sans frontières et, fait cocasse que je remarque, je ne lis plus le BOX 459 avec la même vision.

Mimi R.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR SE CORRIGER

Voici trois mois, j'ai été invité à une réunion ouverte. Je suis venu sans aucune arrière pensée. Simplement parce que j'avais été invité par un membre et que j'avais vu changer cette personne, en bien. Pour moi il avait réellement changé.

Je l'avais questionné, délicatement bien sûr, mais en vain, car il ne me répondait qu'à moitié au sujet de ce que je voulais entendre. J'avais déjà parlé à cet homme de mon caractère orgueilleux, ingrat. En plus, lui, il me connaissait bien, mais à ce moment là, je n'acceptais pas d'être un alcoolique !... Sauf... oui, je dis bien sauf... lorsque j'ai assisté à cette réunion ouverte le 26 mai 19... J'ai écouté. J'avais bien déjà posé une question ou deux, mais ... Un membre, qui était présent également ce jour-là, me regardait... moi de même. Je crois que déjà, à ce moment là, nous nous étions compris. J'avais déjà un doute sur moi-même.

Un mois plus tard, je ne dirais pas le jour fatal, mais je parlerais plutôt du jour de chance, c'était un dimanche... j'ai bu et, quand je bois, je suis colérique et grossier. Je voulais encore aller boire et mon épouse s'est rebellée; elle m'a dit mes quatre vérités en face et elle est partie. Cette situation m'a mis dans une profonde colère parce que la peur de me retrouver seul m'avait envahi; ma lâcheté m'a fait boire à nouveau, jusqu'à ce que je ne me rappelle plus de rien.

Le lundi matin, j'ai eu la visite du membre des AA que je connaissais. Nous avons parlé de ce qui était arrivé et des conséquences de cette boisson. Je n'avais plus le choix : c'était soit de me faire soigner, soit de vivre seul, ce que je n'avais pas accepté et que je n'aurais pu accepter.

Le lundi, 13 juin 19.., à 19 h, j'étais ici, assis à cette table, le cœur gros et les mains moites. Un fois entré dans le local, « j'ai décidé », parce que je me sentais soutenu par des gens qui me comprenaient, de dévoiler tout le mal que j'avais fait, ainsi que le mal que moi j'avais, j'ai renoncé à l'alcool. Avant de venir chez vous, eh oui, je croyais que je savais. Mais aujourd'hui ce que je sais, je le sais. Je sais surtout que grâce à ma Puissance supérieure, à Dieu et aux membres des AA, il n'est jamais trop tard pour se corriger. Merci de m'avoir lu.

Jean, Anderlues (Belgique)

LÂCHER PRISE

Mon nom est Josée et je suis définitivement alcoolique. Aujourd'hui, j'écris dans *La Vigne AA* parce que cela va me faire du bien.

Je fais partie du Mouvement depuis l'âge de vingt-quatre ans et j'en ai trente-six aujourd'hui. Je remercie le Mouvement et ses membres, qui m'ont beaucoup aidée. J'ai connu plusieurs rechutes et je ne souhaite cela à personne. Je dis toujours : « Si tu peux te faire un Dieu d'amour comme tu le conçois et t'abandonner à lui tout de suite, fais-le. » Ce n'est qu'une suggestion. Moi, j'ai eu beaucoup de difficulté avec cela. Aujourd'hui, je le fais, je n'ai plus le choix. C'est le seul dans la vie qui ne me laissera jamais tomber. Il sera toujours là pour moi. C'est peut-être moi qui l'ai oublié.

C'est sûr, dans la vie, ce n'est pas toujours facile : il y a des hauts et des bas, et c'est normal. J'en aurai probablement pour la vie; je ne crois pas que je devienne parfaite et je ne le veux pas non plus.

Le Mouvement, pour moi, c'est une grande université, c'est une école, l'école de la vie. J'ai appris à revivre. C'est comme une deuxième vie que Dieu m'a donnée. Je le remercie aujourd'hui parce que j'ai connu les AA, mais aussi parce que je suis encore de ce monde, car j'ai eu plusieurs accidents et je me demande ce que je fais encore sur cette terre.

Je le remercie aussi parce que je vais bientôt prendre un gâteau anniversaire de trois ans, même si la dernière année a été pour moi un enfer. Je ne sais pas pourquoi je n'ai pas consommé, mais j'ai tout fait pour ne pas tomber; je ne le voulais pas.

J'ai connu des bas-fonds dans tous les domaines de ma vie. Du côté matériel d'abord, mais j'ai compris que, sur cette terre, rien ne m'appartient. Je peux tout avoir et tout perdre aussi. La richesse, c'est à l'intérieur que ça se passe. Côté santé, j'ai dépassé largement mes limites : tout pour plaire aux autres et ne pas penser à Josée. Côté affectif, il n'y a aucun être humain sur la terre qui m'appartienne; je n'ai qu'à les confier à mon Dieu d'amour pour qu'il prenne soin d'eux.

J'ai une tête très dure, mais Dieu est présent. Quand je ne comprends pas par moi-même, il m'arrive des événements susceptibles de me faire asseoir et de penser à moi, de me faire vivre une solitude pour être avec moi et moi seule. Je peux vous dire que j'ai grandi aussi, et j'apprends à me connaître davantage, à penser à moi, à faire des choses pour moi. « L'important d'abord », avant, c'étaient les autres; aujourd'hui, c'est moi d'abord, les autres après. Il faut que

je pense à mes limites, à ma santé. La littérature est très importante pour moi. J'écris beaucoup, cela me fait du bien. Maintenant, j'essaie de vivre une journée à la fois, et même juste le moment présent.

Merci à mon Dieu d'amour, au mouvement des AA et à mes amis qui s'y trouvent!

Josée G., Alma

La difficile humilité

Entre mon désir de bien faire et la façon de le faire, il m'arrive souvent de manquer d'humilité. Qui a dit qu'il est toujours évident d'accepter les circonstances du moment sans vouloir les changer ? Qui a dit qu'il est facile d'accepter les autres comme ils sont, confrontés à nos propres faiblesses ? Qui a dit qu'il n'est pas parfois pénible de nous accepter nous-mêmes ; souvent, mon orgueil ou mes culpabilités peuvent m'amener à ne centrer mon attention que sur moi-même.

Dans la brochure intitulée *Les meilleurs articles de Bill*, celui-ci écrit : « L'orgueil me faisait dire « Regardez comme je suis merveilleux » et la culpabilité me faisait dire « Regardez comme je suis abominable ». La culpabilité et l'orgueil sont l'envers et l'endroit de la même pièce. La culpabilité mène à l'autodestruction, l'orgueil à la destruction des autres ».

Ne cohabitant ni avec la domination, ni avec l'asservissement, l'humilité doit donc me servir de guide et d'inspiratrice dans mes relations avec autrui.

Elle m'est nécessaire pour être honnête envers les autres, nécessaire également pour faire toute la lumière sur moi-même.

Non seulement l'humilité accompagne étroitement la sérénité d'accepter les événements que je ne peux changer, celle aussi d'accueillir les autres comme ils sont, mais elle éclaire le courage de changer ce que je peux, à savoir moi-même. Elle fait partie de la différence. Et, quoique toujours relative, elle me manque...

Régis

La première Étape s'applique partout

Après bien des 24 heures dans le mouvement des AA, j'ai pris conscience que la première Étape n'est pas là uniquement pour avouer mon impuissance vis-à-vis l'alcool, mais aussi dans tous les domaines de ma vie. Combien de fois, dans une journée, arrive-t-il un imprévu devant lequel je suis impuissant? Combien de déficiences ai-je découvertes depuis que je suis chez les AA? Ce sont toutes des occasions de mettre en pratique mes trois premières Étapes.

Je dois également faire confiance à Dieu totalement. Si je vais porter mon téléviseur chez un technicien et qu'il m'assure qu'il sera prêt en fin de journée, je ne vais pas le chercher en début d'après-midi pour le réparer moi-même. Il me faut ainsi faire confiance à Dieu en le laissant s'occuper entièrement de ce que je lui confie. Si je reprends la responsabilité offerte et abandonnée, c'est que je n'ai pas confiance. J'ai peur et toute crainte est un manque de loyauté, de confiance en Dieu et m'en éloigne. Comment peut-il venir à mon secours si je ne lui fais pas confiance?

La meilleure façon d'avancer, c'est de prendre le temps qu'il faut en restant calme, en m'en tenant aux Étapes et en faisant pleinement confiance à ma Puissance supérieure, lui demandant la grâce de me garder dans mon moment présent.

Jean B., Saint-Georges, Beauce

Trois sentis... pour un compromis, compris !

Ce n'est pas gentil, ce n'est pas poli, mais c'est bien écrit ! Moi, je n'y arrive pas par vertu, c'est parce que ça m'a plu ! D'ailleurs, et plus tôt, je n'ai jamais pu ! Ce sont les AA qui m'ont ramassé, reçu, retapé, puis entretenu comme ça. Sans les AA, ça ne marchait pas ! Ce n'est pas que je ne voulais pas, non plus. C'est que voilà : moi + moi, sans vous, sans Lui, il n'y a rien qui va, même aujourd'hui. C'est moi qui vous le dis.

Aujourd'hui, je crois : je crois en nous, je crois aussi en Lui, le grand Manitou, je vous l'ai dit, et surtout je crois au mode de vie des AA.

Ce n'est pas fini. AA, c'est un « feeling », un senti ou plutôt disons trois, oui, c'est ça, trois. Je m'explique, au cas... . Au début, on souffre : ça fait un, n'est-ce pas ? Comme l'Étape 1 : pas un but, mais un début, l'entrée.

Ensuite, l'Étape 2 : on voit, puis on croit que demain... pas tout de suite..., enfin, on espère. Ah ! c'est ça, l'espoir. Ça fait deux. Grâce à qui ? grâce à quoi ? à l'attrait, bien oui, à l'attrait de certains membres, et parfois du groupe des AA lui-même.

Oui, mais trois : il a dit trois. Ah ! voilà, tu ne veux plus rien manquer. Eh bien ! le troisième, mon ami, c'est le résultat. Comme résultat, ta libération, tes meilleures relations, ton petit bonheur de progression, quoi. Un jour à la fois, voilà comment c'est, les AA. Faut pas gâter ça, compliquer ça, évangéliser ça ; faut juste toi, avec ce que tu as, et même avec ce que tu n'as pas.

Les trois sentis, ce n'est pas juste pour le nouveau, non plus, même si parfois, souvent, aujourd'hui, pour nous, c'est plus beau, Il y a des fois où il faut, tous ensemble, aux réunions, ramasser, aider, encourager le vieux membre... Pourquoi ? Parce que voilà : même si on ne boit pas, on n'est pas des anges, ni des moines, ni des robots, ni parfaits, et qu'un être humain a parfois besoin d'un peu de soutien ou d'un coup de main.

Jadis motard, aujourd'hui poète, j'écris, je vis sans remords, avec la nature imparfaite, avec le passé, le présent, sans aucune rancune. Voilà, depuis déjà au-delà de deux cents lunes avec les AA. Non merci, je ne bois pas !

Marcel, Grand-Mère

LE VENT M'A APPORTÉ DE BELLES PENSÉES... DES PENSÉES DE VOUS!

C'est un doux soir de juin. Je suis sobre dans les AA depuis quelques vingt-quatre heures. Pour moi, cette sobriété m'a permis de donner un nouveau sens à ma vie en réalisant que dans les petites choses, tout devenait plus grand et plus beau : cette merveilleuse capacité de se voir dans le regard d'un enfant, d'admirer la beauté d'un soleil couchant ou la majesté de l'océan.

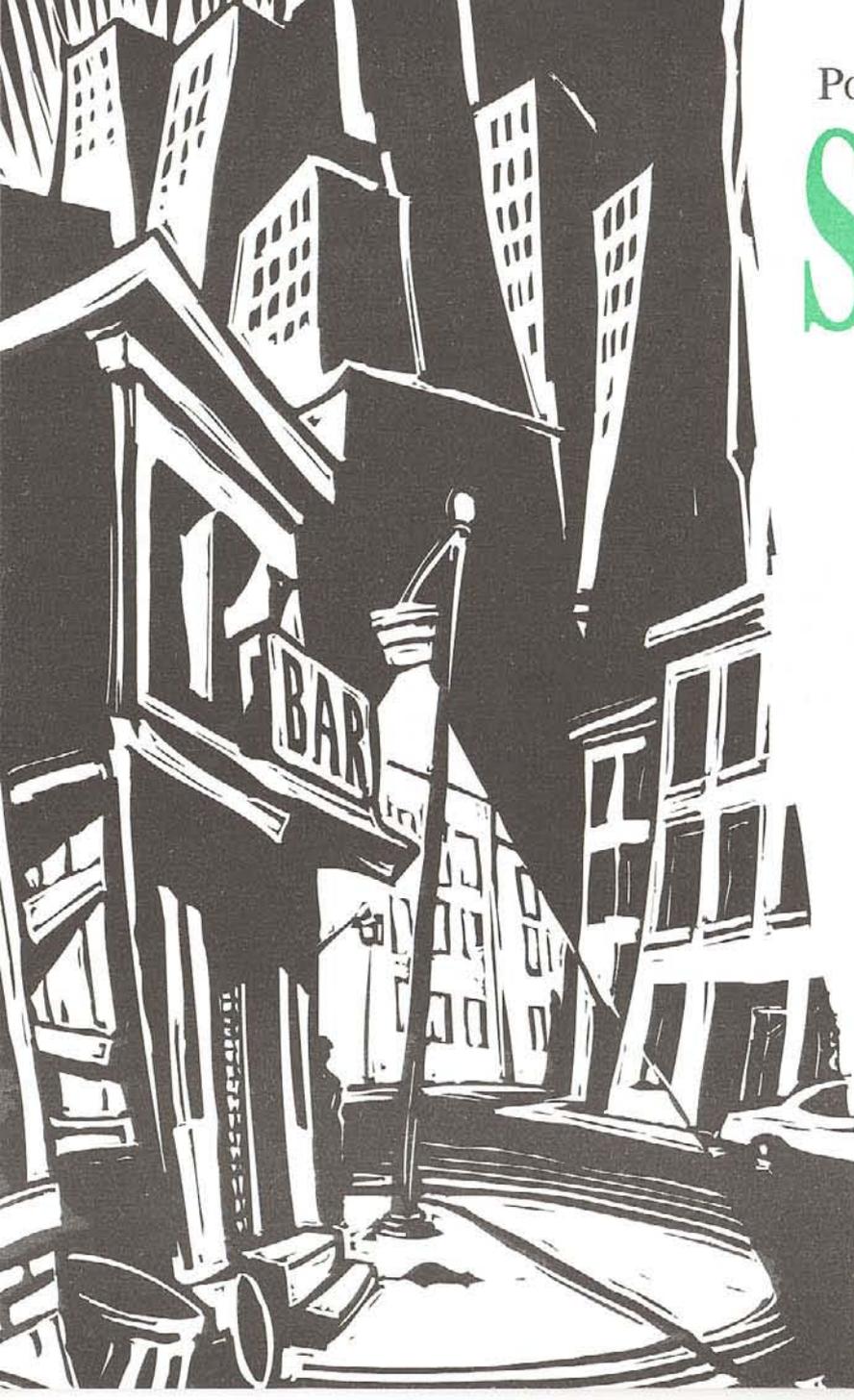
Mon cœur et mon esprit sont maintenant ouverts à entendre une douce musique. Je peux désormais habiter ma maison, revenir chez moi, à l'intérieur. Ça représente la bonne soupe chaude quand j'ai faim, un bon lit quand je suis fatiguée et la paix quand je suis en colère. Il n'y a pas de prix pour conserver cette sérénité.

Ma souffrance, car elle est encore présente parfois au fil du quotidien, prend un nouveau sens, car j'accepte. Elle me fait grandir. L'abstinence d'alcool n'est qu'un début; la sobriété émotionnelle en est le prolongement. Jamais je ne veux revenir en arrière, j'ai trop souffert.

Malgré mes limites et mes imperfections, je continue de cheminer. Par la grâce d'un Dieu que je connais peu, que je ne peux définir, mais que j'invoque et qui est mon ami, je peux enfin, un jour à la fois, être à l'écoute et remercier pour cette belle expérience de vie.

Mes mots et moi-même sommes très limités, mais au-delà de mon horizon, il y a à l'infini et l'illimité. Merci à ceux et à celles qui m'ont accueillie dans deux thérapies. Merci à certains membres des AA qui m'ont transmis un message d'humilité, d'amour et de pardon.

Francine, Québec



POUR RÉFLEXION

Seul à sa table

Il était entré, pour une première fois, dans une salle des Alcooliques anonymes. Il avait bien reçu quelques poignées de mains, plus ou moins chaleureuses; il avait bien entendu des éclats de rire fuser ici et là, et vu de petits groupes se former à l'entrée, échangeant entre eux; il avait bien vu plusieurs personnes défiler en avant, et entendu quelqu'un parmi eux s'adresser au nouveau.

Pourtant, il était là, seul à sa table. Il avait bien rendu la main qu'on lui avait tendue à son arrivée et même tenté de dessiner, tant bien que mal, un sourire sur son visage, mais il était là, seul à sa table, avec pour compagnons sa peur, son désarroi et la mort au fond de lui. Il s'était efforcé de demeurer jusqu'à la fin, espérant peut-être que quelque chose se produise.

La réunion terminée, il se leva, traversa la salle et se retrouva chez lui, seul à sa table, les larmes perlant sur ses joues. Découragé, sans voir aucune autre issue, son si grand désespoir le ramena, le lendemain, dans une autre salle des Alcooliques anonymes. Il refit les mêmes gestes, les mêmes pas, entendit les mêmes paroles et s'assit encore une fois, seul à sa table. Il reprit le même trajet de retour et se retrouva chez lui, seul à sa table, avec ses pleurs, ses angoisses et ce grand mal à l'être.

Pour une troisième et dernière fois, le surlendemain, il se rendit dans une autre salle des Alcooliques anonymes. Il rendit la main qu'on lui tendait et se dirigea droit au fond de la salle, seul à sa table. L'assemblée terminée, ils sortit pour la dernière fois par cette porte qui lui faisait toujours si peur.

Mais, cette fois, il alla droit au premier bar qu'il croisa, prit une bière, encore une fois, seul à sa table, avec les mêmes peurs, les mêmes angoisses et l'âme agonisante. Plus tard, dans ces mêmes salles des Alcooliques anonymes, quelqu'un fit cette remarque : « Te souviens-tu de ce gars bizarre, seul à sa table? On ne l'a jamais revu!!! »

**« Si quelqu'un, quelque part, tend la main
en quête d'aide, je veux que celle des AA soit là.
Et de cela, JE suis responsable. »**

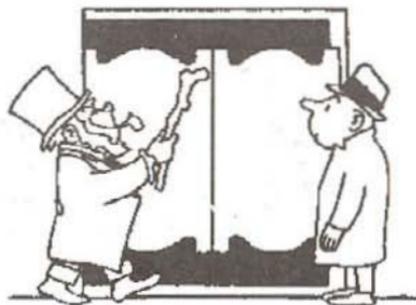
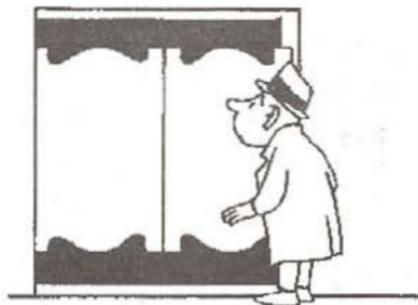
Carole L., Montréal

Merci de m'accepter tel que je suis

Mon nom est Alain et je suis un alcoolique. Aujourd'hui, je suis dans une période d'appréciation vis-à-vis le mouvement des AA. À une quarantaine de jours de mon quatrième anniversaire, je n'aurais jamais cru connaître l'état dans lequel je suis maintenant.

Reculons un peu dans le passé. Ça se passe au début de mars 19.. : faillite complète dans tous les domaines de ma vie, avec le désir de m'enlever la vie. Dans un appel à l'aide maquillé, j'appelle mon ancienne blonde et elle me parle des AA. À mon arrivée, j'étais une personne très sauvage et agressive, qui ne voulait rien savoir des autres. On m'a dit que la seule façon de m'en sortir était d'assister à des réunions tous les soirs, pendant 90 jours : je l'ai fait pendant un an et demi. On m'a dit aussi qu'il fallait que je m'inscrive dans un groupe afin de pouvoir prendre des tâches, café et autre, que ça me donnerait un sentiment d'appartenance. Je l'ai fait. Heureusement, parce que je ne serais pas là pour te le dire.

G.Gagné



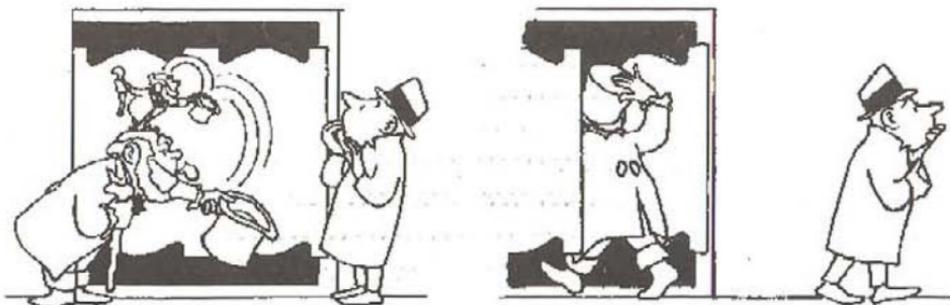
Après environ un ou deux mois, j'étais sur un vrai nuage rose : tout le monde était beau et fin. Puis, j'ai commencé à dire ma façon de penser à ceux qui étaient « tannants » : cela faisait des rencontres très mouvementées. Plus ça durait, plus les membres s'éloignaient de moi, certains par crainte. J'ai eu une période creuse après le nuage rose. C'est là qu'on décide si on monte dans le train avec les autres ou si on reste à la gare, à regarder passer le train.

Après neuf mois de Mouvement, les membres de mon groupe m'écrivent R.S.G. C'est le plus beau cadeau que j'aie eu dans les AA. Pourtant, j'ai reçu beaucoup. Alors, j'ai commencé à lire la littérature du Mouvement, pour pouvoir en parler intelligemment, et, petit à petit, j'ai commencé à devenir une personne présentable dans la société. Une chose m'avait bloqué à mon arrivée chez les AA; c'était la fameuse deuxième Étape. Après Lui avoir demandé quelques preuves de son existence, j'en suis venu à croire, non sans douleur. C'est dur d'abandonner, quand tu penses avoir toujours eu le contrôle.

Aussi, il y avait le parrainage. Après trois ou quatre mauvaises expériences, j'ai rencontré la personne qui ne me jugeait pas par mon extérieur, car j'ai les traits du visage durs. J'ai alors pu progresser dans mon cheminement spirituel, tout en décortiquant cette vie d'enfer que j'avais vécue. Moi qui avais toujours cru que j'étais malheureux à cause de ma famille, aujourd'hui je sais qu'ils m'ont donné seulement ce qu'ils avaient : pas grand chose ! Maintenant, je comprends quand on dit, dans les salles, que les AA font des miracles. Je peux vous dire que c'est vrai. Les gageures n'étaient pas fortes sur moi.

Aujourd'hui, ça va bien, mais j'ai arrêté de boire et non de vivre. Il y a toujours les problèmes de la vie qui continuent, mais ils sont toujours moins gros qu'on ne le pense. Merci de m'accepter tel que je suis.

Alain G., Sept-îles



Connaître la différence

Un de nos fondateurs a écrit qu'il lui arrivait de réciter la prière de la Sérénité en marchant, pour chasser les pensées négatives qui l'assaillaient. Ce matin, j'en ai fait l'expérience. Non pas que j'avais des pensées négatives, bien au contraire, car le soleil était merveilleux et j'avais le cœur en fête. J'ai toutes les raisons d'être heureux et j'ai le goût de vous partager toute ma joie.

Étant un nouveau retraité, j'ai décidé de me discipliner en prenant une marche à tous les matins. Mon médecin m'a recommandé de répéter une phrase en marchant, pour vérifier mon degré d'essoufflement et, ainsi, savoir si l'exercice est efficace au plan de l'aérobic. Je cherchais donc une phrase à répéter et... vous avez deviné : c'est notre merveilleuse prière de la Sérénité qui m'est venue à l'esprit. Je fais donc l'expérience et, au bout de quinze minutes, je me rends compte que je la répète machinalement, sans penser le moins du monde à ce que je dis. Bon, ce n'est pas grave. Je me reprends et je fais l'effort de penser au sens des paroles. Là, je fais face à un autre problème : je me mets à philosopher et je m'aperçois que je marche à pas de tortue. J'ai oublié mon exercice. Je me suis souvenu du pasteur qui pensait à faire l'amour pendant ses sermons, et qui pensait à son sermon pendant qu'il faisait l'amour. Ainsi, Dieu m'a fait un grand sourire et on a bien ri.

Alors, j'ai repris ma marche rapide en récitant la prière comme un « mantra », et je suis arrivé à la maison plein de sourires et de sueurs. En prenant ma douche, l'idée m'est venue de vous partager ma joie. Aujourd'hui, je n'ai plus soif, j'ai des amies et des amis, je deviens l'être humain simple et pas compliqué qui accepte ses imperfections et qui cherche à être bien là où il est. C'est merveilleux ! Je me marie cet après-midi et, dans mon bonheur, c'est à vous tous que je pense, car c'est à vous tous que je le dois. Ce mouvement de partage et d'amour a fait de moi un miracle sur pattes. Bon ! on se calme ! Attention, les émotions ! Reviens sur terre, Paulo...

Je voulais vous parler de sagesse, mais je m'aperçois que je dois d'abord descendre de mon nuage et, pour le moment, j'y suis très bien. Alors, surveillez ce même titre et je vous reparlerai une autre fois. Complètement capoté, le bonhomme ? Non, simplement un « alco » heureux. Et c'est possible.

À bientôt,

Paulo

Pour l'alcoolique qui souffre encore...

Bonjour ! Mon nom est Monique et je suis alcoolique. Que ce message puisse apporter à l'alcoolique qui consomme encore la force de venir nous rencontrer. Depuis que j'ai fait le tout petit pas, ma vie a complètement changé et je peux te dire que je prends un « gâteau » d'un an seulement. Le meilleur reste à venir, parce qu'aujourd'hui, je n'ai pas pris mon premier verre.

L'aveu de notre impuissance se transforme en une solide fondation sur laquelle nous pouvons construire une vie heureuse et utile. Nous savons qu'un alcoolique gagnera bien peu à se joindre aux AA s'il n'a pas d'abord reconnu sa désastreuse faiblesse et toutes ses conséquences. Admettre notre défaite totale est le germe profond qui a permis à notre Mouvement de naître et de s'épanouir. Bien rares, en effet, sont ceux qui ont soutenu seuls ce combat et en sont sortis vainqueurs. Plusieurs alcooliques moins mal en point s'adressent aux AA, mais sans succès, parce qu'ils ne peuvent faire cet aveu d'impuissance. C'est, en fait, le début d'une progression fatale. Après chaque cuite, ils répètent : « Ces AA ont peut-être raison ! »

Cesse de t'en faire ! Le cerceau dans lequel tu dois sauter est bien plus grand que tu ne penses. Tout ce qu'il te faut, c'est une esprit ouvert. « Alors, et alors seulement pouvons-nous, à l'exemple des mourants, ouvrir notre esprit et accepter. Nous sommes désormais prêts à tout pour nous libérer de cette impitoyable obsession. » Tu peux en faire autant, toi aussi. L'humilité authentique et l'ouverture d'esprit peuvent nous conduire à la foi, et chaque réunion des AA nous offre l'assurance que Dieu nous rendra la raison, si nous établissons avec lui des rapports sains. Quant à la clé, il n'y en a qu'une, et c'est notre bonne volonté. La foi, c'est certain, est indispensable, mais la foi seule ne peut servir à rien. Nous pouvons même ajouter qu'un tout petit pas, même le plus modeste, est largement suffisant, et la réalité semble indiquer que plus nous acceptons de dépendre de notre Puissance supérieure, plus nous devenons vraiment indépendants. Nous avons failli passer sous ce rouleau compresseur qu'est notre volonté propre, et

elle nous a assez fait souffrir pour que nous consentions à chercher une meilleure formule. Or, jamais la dépendance envers un groupe des AA ou envers une Puissance supérieure n'a produit de conséquences désastreuses.

Il est excellent d'avoir cultivé sa sobriété en faisant l'aveu de son alcoolisme, mais tout cela laisse évidemment très loin d'une abstinence permanente et d'une vie heureuse et utile. Rendre notre volonté de plus en plus conforme à celle de Dieu, tel est le but des *Douze Étapes* des AA, et c'est la troisième Étape qui ouvre la voie. « Que Sa volonté soit faite et non la mienne. »

Monique, Gaspé

Mon rétablissement

Je vous écris en ce beau samedi après-midi. Cela fait longtemps que je veux partager ici avec vous mes états d'âme; alors je décide, qu'aujourd'hui, c'est le bon moment. Je ne vous entretiendrai pas beaucoup de ma consommation, mais plutôt de ma réhabilitation.

Cela fait deux ans et quelques mois que j'ai décidé d'adhérer à ce beau mouvement des Alcooliques anonymes. J'ai eu la chance d'être à l'écoute dès le début. J'ai assisté aux réunions d'affaires et, après un certain temps, j'ai pris des tâches. Je me suis trouvé un parrain et j'ai commencé tranquillement à vivre mes Étapes. J'ai participé à plusieurs sessions intensives.

Aujourd'hui, à l'intérieur du Mouvement, j'aide du mieux que je peux. Je m'implique autant qu'au début, et je tiens à remercier tous les membres de cette grande famille qui ont su me redonner le goût de vivre et ce, sobriement.

J'ai un Dieu d'amour sur qui je m'appuie régulièrement; j'essaie, juste pour aujourd'hui, de progresser spirituellement du mieux que je peux. Des dividendes, dans les AA, j'en obtiens beaucoup présentement. J'ai une sorte de force qui m'aide à me sentir bien et raisonnable.

Merci, mon Dieu et merci, AA... Bonne route à tous.

Lynda, Groupe « Péninsule »

MALGRÉ MES RECHUTES

Salut, frères et soeurs AA. Mon prénom est Daniel et je suis un alcoolique toxicomane. Je suis le premier d'une famille de trois enfants. J'ai été adopté à l'âge de six mois. J'ai eu une très belle enfance; j'ai été gâté par mes parents, peut-être même plus que les deux autres.

À l'école primaire tout va très bien : je suis un premier de classe et tout se déroule pour le mieux. J'ai déjà le bon Dieu dans ma vie; je fais ma prière matin et soir et je suis très croyant. J'ai même fait partie des enfants de choeur de ma paroisse.

Et voilà que, pour mon cours secondaire, on m'envoie dans un collège privé, au Lac-Saint-Jean, avec mon consentement. C'est là que les choses ont commencé à se compliquer.

Étant donné que je me retrouve avec des plus forts en classe que moi, cela finit par peser sur mon orgueil, et ce sont mes notes à moi qui finissent par descendre.

Donc, j'ai treize ans, je suis en 1ère secondaire. Mon père fait du vin. À Noël, le vin est prêt et on décide de m'y faire goûter. J'en ai pris une bouteille et je me suis retrouvé « chaud » : j'ai presque fait tomber l'arbre de Noël.

À partir de ce jour, je me suis mis à voler du vin dans la réserve de mon père, et c'est là que mon alcoolisme a commencé. L'été suivant, les drogues dures, ont suivi.

Imaginez le beau mélange : le vin avant la bière, et les drogues fortes avant les drogues douces : beau mélange! Avec les années, la consommation augmentait, alcool et drogues, et mes résultats scolaires chutaient.

À dix-sept ans, en 4ième secondaire, je décide de quitter l'école et de partir travailler en Ontario. Tout un « voyage ».

À dix-huit ans, je tombe en amour et je décide d'aller en désintoxication pour la drogue : je ne voyais pas encore mon problème d'alcool. J'ai été trois semaines sans consommer, puis j'ai recommencé, jusqu'à l'âge de trente-cinq ans.

Entre-temps, j'ai voyagé beaucoup sur le pouce à travers le Canada, toujours en augmentant ma consommation.

J'ai eu une belle fille avec mon amie, à l'âge de dix-neuf ans. Aujourd'hui, elle a vingt ans et le contact est très difficile. Mon amie m'a laissé à cause de ma consommation. Je vous fais remarquer que j'ai toujours Dieu avec moi et que je continue à prier, même si je me retrouve bien saoul. À mes vingt-trois ans, je suis en Ontario et mon père me téléphone pour me dire qu'il a besoin de moi

pour faire démarrer son entreprise. Je reviens au Lac-Saint-Jean, à Alma, pour travailler pour mon père pendant quinze ans; pas toujours facile de travailler pour la famille. Je rencontre une autre femme, que je marie, et nous avons un très beau garçon. Il a neuf ans et il est ma raison de vivre.

La consommation de drogues dures arrête à l'âge de vingt-quatre ans, après dix ans; mais je continue à fumer du « pot », du « hash », à boire du vin et de la bière : c'est mon gros problème.

En plus, ma femme se trouve un emploi dans une boutique où l'on vend du concentré de vin et de bière : on s'en fait et je bois deux à trois fois plus.

À l'ouvrage, je mets du vin dans des bouteilles de jus de raisin et, aussitôt que j'ai une chance, je vais fumer à la maison.

Je suis tout défait : je me blesse au dos et je reçois des allocations pour accident de travail. Je consomme toujours plus, du matin au soir, ainsi que la nuit quand je me réveille, car j'ai des problèmes de sommeil depuis l'âge de dix-huit ans à cause de ma consommation de drogues et d'alcool.

À trente-cinq ans, ma femme me laisse, toujours à cause de ce maudit problème de consommation.

Je rentre en cure de désintoxication en 19.. : je le fais toujours pour les autres. Au bout de trois semaines j'en ressors, et deux mois et demi après, je recommence. Je vis seul en appartement; je vois mon fils une fois par quinzaine et je ne trouve pas la vie facile.

En 1996, après deux mois et demi d'abstinence (encore, mais jamais plus en vingt-six ans de consommation), je m'en vais à ... et j'en prends toute une! Je prends le volant saoul et gelé, et je me retrouve à l'hôpital : prises de sang et tout. Je perds mon permis de conduire pour un an; j'ai détruit mon auto.

Je retourne en désintoxication en mars 19.., mais cette fois-ci, je le fais pour moi : trois semaines à ... et douze jours à ..., pour travailler les Étapes : je fais ma quatrième et ma cinquième. Je m'accroche aux AA et je réussis à être abstinent pendant seize mois, avec l'aide des AA, de quelques membres, de mes parents, de mon fils qui est tout pour moi et que j'aime de tout mon cœur.

Ensuite, petite rechute de sept semaines, Je raccroche pour trois mois, rechute encore et, présentement, ça fait un mois que je n'ai pas consommé. Je continue, une journée à la fois, tout en espérant rester sur le bon chemin.

Si tu es nouveau, je te dis que même après une rechute, tu es toujours le bienvenu dans les AA. Accroche-toi, c'est le principal. Mets le bon Dieu dans ta vie et sers-toi des *Douze Étapes* et des *Douze Traditions*, ainsi que de la littérature des AA et tu arriveras à faire quelque chose de bon avec toi.

Merci beaucoup AA.

Daniel, Alma, Lac-Saint-Jean

Confession

1 AN

365 FOIS

24 HEURES

En réfléchissant à mon témoignage du 16 octobre 19..., je retrouve un écrit de ma dernière hospitalisation, en mai 19...

Je découvre mon état d'âme et d'esprit tout à fait déplorable. Comment avoir fait preuve d'une telle faiblesse de caractère? Où est ma volonté? À qui la faute, si ce n'est à moi, pauvre créature dominée par cette peste d'alcool qui me fait tout oublier? Je vous dévoile cette page; quand vais-je enfin être libéré de tous les problèmes qui me détruisent physiquement et moralement? Maintenant, je paie pour mes erreurs passées. Est-ce cette situation qui m'enfoncé, qui m'accable, qui me stresse inlassablement? Vais-je subir ce rappel du temps passé qui m'affaiblit, qui m'use singulièrement, alors que je devrais être disponible 24 heures sur 24 pour soulager ma femme, mes enfants? Jamais je ne pourrai réparer mes fautes, ni remplir cet immense gouffre de mes bonnes actions. Ce ne sera qu'un rêve, car il me sera impossible de concrétiser cet espoir... Pourtant, je vais m'y efforcer, tant que je serai en vie.

Enfin, revenons à ce 16 octobre 19..., dernier jour d'esclavage qui est marqué d'une pierre blanche sur le calendrier de ma vie. C'était un mercredi et j'avais rendez-vous avec mon médecin à 10h 30. Mon épouse devait m'accompagner. Quand elle est rentrée, elle a annulé l'entrevue. Que s'était-il passé?

Ma femme partie à son travail, et malgré la présence d'un ouvrier, je suis allé me désaltérer au porto et, comme je me soignais mal (je suis diabétique), je sombrai dans un état second.

J'ai fait un saut lorsque mon épouse déposa sur la table, près du canapé sur lequel je m'étais affalé, deux bouteilles de porto, une vide et une à moitié pleine. Un guetteur avait sans doute observé et dévoilé mon manège. Il a bien fait et le ras le bol de mon épouse me fut bénéfique. Presque inconscient, je me changeai, puis me retrouvai dans la voiture sans savoir où j'allais. Je me souviens d'une porte qui claque, de voix proches... je me retrouvai dans l'enfer de l'hôpital psychiatrique de ma région et, plus tard, je me rendis compte que mon épouse m'avait sauvé la vie en arrêtant ma course vers la mort. Quelle chance j'ai eue, une fois de plus! J'ai pris le taureau par les cornes, mais je ne savais pas que j'aurais un tel plaisir à me retrouver ici, à tel point que j'en ai fait ma Puissance supérieure. Puissance avec qui j'ai un contact immédiat et permanent. Que serais-je devenu s'ils m'avaient abandonné ?

Le début de mon séjour, je ne peux guère le décrire, car je passe de l'absence totale de mémoire à la folie; j'éprouve d'énormes difficultés à m'exprimer; je suis incohérent. Combien de temps cela a-t-il duré ? Je n'en sais rien, seule mon épouse peut répondre à cette question. Une fois encore, elle fit preuve de patience et de courage, en me soutenant chaque jour. Les week-ends, lorsque je rentrais à la maison, je dormais toute la journée; je vivais comme une plante qu'on nourrit et qu'on arrose.

Après ces moments bien pénibles, peu à peu, je sortis de ma torpeur et je retrouvai lentement, très lentement, d'agréables moments de lucidité. Enfin, ce que ma femme me conseillait depuis longtemps se profila à l'horizon : les AA. Je fus invité à ma première séance d'information par P., M. et P. Le début fut dur, car je n'avais pas encore abandonné ma bouteille. Par la suite, je rencontrai C., K., M., R. et F., qui vient de fêter son premier anniversaire aussi. Je m'avouai un alcoolique et pris la décision de dire non à l'alcool.

Ce combat me sortit du marasme. Je fréquentai encore plusieurs réunions d'information, ce qui me permit de découvrir que sans les AA, je ne m'en sortais sans doute pas et je fis bien.

Enfin, le 6 décembre 19.., ce fut ma libération; je quittai définitivement l'enfer pour mon domicile que je retrouvai avec beaucoup de détermination. Mon combat était entamé, je voulais être un vainqueur. Au groupe des AA d'Anderlues, l'accueil fut des plus chaleureux, ce qui renforça ma décision.

Voici un an, j'étais moribond et maintenant, chaque jour m'apporte son lot de joie et de bonheur.

Je suis sans doute sauvé aujourd'hui. Merci à ma Puissance supérieure qui a pour noms M., M. et G., ainsi que les AA. Merci aux non-alcooliques. J'associerai à ces remerciements les médecins qui m'ont aidé et qui m'aident encore.

Claude, Anderlues (Belgique)

J'étais prêt pour les AA

Bonjour mes amis de *La Vigne AA*, je vous remercie de publier mon partage. Je remercie mon Dieu de m'avoir choisi comme serviteur pour essayer d'aider d'autres personnes qui souffrent et pour remettre aux AA ce que j'ai reçu.

Je me nomme Denis B. et je suis définitivement un alcoolique en rétablissement. Pour mieux m'identifier, je suis le sixième d'une famille de treize enfants. J'ai connu les AA à l'âge de 53 ans. Aujourd'hui, j'ai 58 ans et je suis très heureux de ne plus avoir soif. Quelques mois plus tard, j'ai aussi arrêté de fumer de la même façon que j'ai arrêté de consommer de l'alcool, non pas par ma grâce, mais par ma Puissance supérieure que j'appelle Dieu. Je le remercie tous les soirs pour tout ce qu'il me donne, pour tout ce qu'il m'a enlevé et pour tout ce qu'il me laisse.

J'ai de très bons parents que j'aime de tout mon cœur, ainsi que mes frères et sœurs que j'ai dû abandonner pendant 11 ans à cause mon abus d'alcool et de mon comportement. À l'âge de 13 ans, j'ai laissé l'école; j'étais en sixième année. J'ai commencé à travailler, et à boire de temps en temps.

À ce moment là, j'étais prêt pour les AA, mais je n'en n'avais jamais entendu parler. À 17 ans, je buvais régulièrement matin, midi et soir. Un jour, mon patron m'a demandé si j'avais mon permis de conduire. Je lui ai répondu que oui, j'ai alors imité la signature de mon père et j'ai obtenu mon permis. J'ai commencé à travailler sur la route quelque temps plus tard. Je me suis acheté ma première voiture, que j'ai payée 100,00\$, mais ça ne m'a pas arrêté de boire, et arriva ce qui devait arriver: je me suis fait arrêter, j'ai perdu mon permis, mon emploi et ma voiture.

À l'âge de 18 ans, j'ai fait ma première tentative de suicide, parce que j'ai continué à boire. Ma blonde m'a laissé le choix : elle m'a demandé de choisir

entre la boisson et elle. Ma maladie m'a fait opter pour la boisson et alors, elle m'a laissé tomber.

Je me suis marié à 19 ans. J'avais demandé à Dieu de me donner la meilleure personne pour moi, et il me l'a accordé. C'était une très bonne épouse, une très bonne mère de famille et une bonne cuisinière. Nous avons eu quatre enfants, trois filles et un garçon, que j'aime beaucoup. Je n'ai pas toujours été le mari et le père que je voulais être. Mon épouse a enduré ma boisson, mon agressivité, ma brutalité. J'ai connu un bas fond en 19..., après avoir fait des achats : je me suis retrouvé avec un verre de rhum à la main. Pourtant, je ne buvais jamais ni ne fumais pendant le carême qui durait 40 jours.

À partir de là, je ne me souviens de rien. Je tenais ma fille à la gorge et mon épouse a posé le bon geste : elle a appelé les policiers et je me suis réveillé en cellule pour la fin de semaine. Je suis sorti le lundi matin et, à mon arrivée à la maison, j'étais absolument seul. Mon épouse avait pris la bonne décision, une autre fois. J'ai connu l'angoisse, la solitude, le découragement. J'ai pris la bouteille de rhum qui me restait, je l'ai vidée dans le lavabo en pleurant et j'ai appelé au centre d'aide téléphonique.

J'ai participé à ma première réunion le 25 février 19..., au groupe Au Hibou. Depuis cinq ans et six mois dans les AA, par la grâce de Dieu, je n'ai jamais eu soif. Mon épouse a dû me quitter parce qu'il n'y avait plus de dialogue. Après 38 ans de mariage, je crois qu'elle a pris la bonne décision et je respecte son choix.

Je tiens à remercier Dieu pour le courage et l'amour dont a fait preuve mon épouse pendant 38 ans. Je tiens à m'excuser auprès de ma famille et de mes proches. Je persiste dans les AA et demande à mon Être suprême de les aider.

Je vous remercie de m'avoir lu et vous souhaite bonne chance. Bon rétablissement, une journée à la fois.

Dieu a permis que je prie pour vous.

Denis B., Montréal

Armand et Juliette sont au bar

Juliette commande six doubles whiskys. Après le sixième, elle tombe de sa chaise saoule morte ou presque. Son mari se penche sur elle, amoureuxment, et dit : « C'est Juliette ! Elle sait toujours quand arrêter. »

J'ai tout perdu

Avant d'arriver aux AA, j'ai tout perdu : le respect de moi-même, mes enfants, mon conjoint. Aujourd'hui, j'ai trente et un ans. Je viens d'une famille dysfonctionnelle. Je suis la troisième d'une famille de neuf enfants. Je ne vous parlerai pas beaucoup de mon passé, je vais plutôt vous dire comment je suis arrivée chez les AA.

J'avais environ douze ans lorsque j'ai pris ma première consommation d'alcool, et cela s'est poursuivi jusqu'à l'âge de trente ans et onze mois. Les quatre dernières années ont été l'enfer pour moi : quatre ans avec des idées de suicide tous les jours. J'ai fait tous les quais, de chez moi à Montréal. J'ai provoqué plusieurs accidents avec l'intention de mourir. J'ai joué avec un revolver pendant un an. J'ai eu plusieurs trous de mémoire. Je me suis réveillée aux soins intensifs à quelques reprises.

À vingt ans, je passe trois semaines à l'hôpital à cause de la drogue et de la boisson. À vingt-sept ans, je passe un mois et demi dans un autre hôpital, toujours à cause de la drogue, de la boisson et des médicaments. À Noël 199..., je suis encore hospitalisée pour tentative de suicide causée par la boisson, la drogue et les médicaments. Je me retrouve une fois de plus aux soins intensifs, inconsciente pendant quatre jours. Lorsque j'ouvre les yeux, je me mets à pleurer : je veux mourir. J'arrache tout et je sors. Par la suite, je téléphone à un ami qui, lui, est sobre depuis plusieurs jours. Je ne peux pas lui en faire croire, car il travaille dans le domaine depuis fort longtemps.

En janvier 199..., je me retrouve à 140 km de chez moi pour un rétablissement : je suis en hébergement, car je ne veux pas avouer mon alcoolisme. Je téléphone au membre en question et je veux toujours mourir. Il vient me chercher et me fait connaître une maison de thérapie et des membres. Je vais, avec lui, conduire des membres en thérapie. Malgré tout ça, je n'avoue pas mon alcoolisme. Je dis aux membres que moi, je ne bois pas, que je n'ai jamais bu. Je fais une inflammation du foie.

J'assiste à ma première réunion avec un membre en janvier 199... Je me sens très mal dans ma peau lorsqu'il me demande si je veux l'accompagner. La première fois, je ne réponds pas; la deuxième fois, je lui dis que je ne peux pas car je ne bois pas. Il me répond que c'est une réunion ouverte. À la troisième demande, j'accepte d'y aller. Après la rencontre, le membre à qui j'avais téléphoné vient me voir et me demande si c'est la première fois que je viens ici. Je lui réponds que oui. Il me demande alors si j'ai aimé cela. Je lui réponds que c'était bien, mais que moi je n'ai pas de problème.

J'assiste aux réunions pendant deux mois et demi, deux fois par semaine, et je n'avoue toujours pas mon alcoolisme. J'entends parler du Mouvement tous les jours. Durant ces mois, je suis seulement trois semaines sans consommer; le reste du temps, je consomme toujours lorsque je suis chez moi. Lorsque je sors, presque tous les jours, je ne peux m'empêcher d'aller à l'hôtel.

En mars 199..., j'entre une fois de plus à l'hôpital en ambulance, inconsciente. Lorsque j'ouvre les yeux, je vois un membre qui m'a souvent aidée. J'ai soif. Je passe dix jours à l'hôpital pour ensuite entrer en thérapie pour vingt et un jours. Je ne peux plus cacher mon alcoolisme. Les membres viennent me voir à l'hôpital. Je suis hospitalisée dans ma ville. À la fin de mon hospitalisation, j'avoue mon alcoolisme.

À un membre qui me demande qui je suis, je réponds que Lauraine est une alcoolique, et je pleure. Aujourd'hui, les AA m'ont sauvé la vie. Les AA me permettent de fonctionner sans alcool, sans drogues ni médicaments. Les AA m'ont donné un mode de vie, une Méthode, des Étapes, des Traditions, les *Douze Promesses*, et un Dieu d'amour tel que je Le conçois. Je partage beaucoup avec mon parrain. J'ai pris des tâches pour m'aider dans ma sobriété. J'ai pris mon jeton de trois mois en juin 199....

Pour moi, aujourd'hui, je recommence à vivre. Je vis de belles choses. J'ai beaucoup d'amis et d'amies. Les AA m'ont appris à travailler sur moi plutôt que sur les autres. Avec les AA, j'ai connu une nouvelle famille qui est merveilleuse. Les AA, ça marche. Pour moi, c'est la clé du bonheur. Aujourd'hui, je dis : merci AA.

Lauraine B., Chandler

Mes efforts ont toujours été récompensés par du mieux-être



Salut ! Mon nom est Diane L. et je suis alcoolique. Dès mon enfance, j'ai été une personne blessée, violente, victime d'inceste et verbalement abaissée pendant les dix-huit premières années de ma vie. À treize ans, je me suis fait offrir une bière par un ami de mon âge, que j'ai bue; puis j'en ai consommé d'autres, par moi-même, pour oublier la vie d'enfer que je menais. J'ai aimé l'effet qui m'engourdissait, ce qui me permettait de ne plus sentir mon corps lorsque venaient les traitements brutaux que je recevais, quand j'entrais à la maison.

Pendant des années, par la suite, j'ai consommé pour ne pas me sentir vivre dans un monde où je n'avais pas de place. Toute cette vie et ces années à boire m'ont amenée à plusieurs tentatives de suicide.

À trente-cinq ans, un soir où je voulais mourir, je partis pour sauter en bas du pont en pleurant et en criant à haute voix ma souffrance et mon incapacité d'en vivre davantage. C'est alors que je sentis, en marchant, une force qui me poussait dans le dos pour me faire avancer, sans me laisser m'arrêter pour sauter.

Cette force m'a amenée jusque devant une église. Je n'en connaissais pas la raison, car je ne connaissais ni n'avais jamais entendu parler des AA. Mais, sur la porte de cette église, il y avait une affiche sur laquelle deux lettres étaient inscrites. Cette même force m'obligea à ouvrir cette porte, puis l'autre porte, au bas des marches, a été ouverte au même moment par un garçon qui m'a regardée et m'a dit : « Eh bien ! On t'attendait ». J'ai crû alors, en entrant dans la salle, que j'étais dans un groupe de motards, car il y avait des gars aux cheveux longs, avec tatous et vestons de cuir. Ils m'ont offert de m'asseoir, ce que je fis. Dans ma tête, je croyais que, vu que je voulais mourir, ces gens me violeraient et me découperaient ensuite en petits morceaux. Ce n'est pas ce qui s'est produit. Le déroulement de la soirée s'est fait sans que je n'y comprenne rien ou presque; mais il y a une phrase de cinq mots qui a retenu mon attention, « Tu as droit au bonheur ». À cause de cette phrase, je me suis levée, et j'ai pris le jeton qu'on m'a offert.

Par la suite, avec des membres qui se sont collés à moi, j'ai assisté à des réunions sept soirs par semaine pendant plein de semaines, de mois, d'années, un jour à la fois. J'ai trouvé cela difficile, mais je ne voulais plus vivre cette maudite souffrance, et j'avais compris que l'alcool ne m'aidait pas à m'en libérer. Aujourd'hui, après cinq ans d'efforts, de pleurs, de révolte, de confessions, de méditations, de prières, de réunions, de persévérance, de foi et de vie, j'arrive enfin à être heureuse dans les petites choses de la vie. Plus personne ne me fait mal physiquement ni verbalement, car je ne suis entourée que de membres des AA qui ont plein d'amitié et de bonnes attentions à mon égard. Ils m'ont beaucoup appris de cette vie qui est l'envers de la médaille que je ne connaissais que trop : défaites, indignité, honte, méfiance, solitude, peurs et pleurs, suivis de la mort. Que te dire de plus pour que tu saches que, grâce à toi qui fais partie des AA, je vis la vie avec ses hauts et ses bas; mais je suis heureuse d'être consciente et du fait je ne serai plus jamais seule pour faire face à cette nouvelle vie, car tu es là maintenant. De mon mieux, j'essaie de ne pas laisser seul le nouveau ou la nouvelle qui arrive, et dont seul le nom a été changé; je trouve qu'il ou elle me ressemble énormément. Je m'implique du mieux que je peux et cela fait de moi un être humain responsable, respectueux et respecté.

Merci à toi que Dieu a placé sur mon chemin pour toutes sortes de raisons, selon mes besoins que lui connaît mieux que moi.

Je me félicite d'avoir fait et de continuer à faire les efforts nécessaires à mon rétablissement et à mon évolution, car je veux voir se réaliser les Promesses des AA, un jour à la fois, avec l'aide de ceux qui m'aiment vraiment, comme toi. Merci AA, merci mon Dieu.

Diane L., Saint-Gérard (Québec)

UN PILOTE D'ESSAI :

comment un pilote d'essai a connu et vaincu la peur



(Premier partage d'un Québécois paru dans *La Vigne AA*, vol. 1, no. 1. Texte traduit de l'anglais. Ce texte est réédité tel quel, sans corrections.)

Je gagne ma vie comme membre d'une équipe d'essai dans une avionnerie: je fais des envolées d'essai aux manettes de nouveaux avions pour le compte d'un important manufacturier d'avions. Pour conserver mon titre de pilote, je dois me soumettre à un examen médical semi-annuel passablement sévère.

Jusqu'à mon arrivée au mouvement A.A., il y a deux ans et demi, j'appréhendais chacun de ces examens et je les craignais, sans doute avec raison, puisqu'en maintes occasions les médecins me questionnèrent avec instance au sujet de mon habitude de boire, et m'avertirent que le travail de pilote et la boisson n'allaient pas ensemble.

Naturellement, aussitôt l'examen passé, je retournais à cette course endiablée entre la beuverie et le malaise qui s'ensuit, mais à chacune de ces cuites, mon sentiment de culpabilité et de crainte, augmentait. Peut-être, comme je le mentionnais ci-haut, était ce parce que J'appartenais à une équipe et parce que je sais qu'en exécutant mon travail avec indifférence à cause de mes malaises du lendemain ou un esprit embrouillé, je mettais en danger la vie des autres et la mienne. Je suis venu aux A.A. un mois après avoir réussi un de ces examens et célébré mon astuce par une cuite de huit jours. Je suis venu au mouvement A.A. malade, battu, et même effrayé à l'idée que A.A. pouvait apporter une solution à mes problèmes.

En réponse à mon appel téléphonique au Bureau Central de ma Ville, deux membres sont venus chez moi, et, pour la première fois depuis que je m'étais rendu compte que j'avais un problème de boisson j'ai été surpris de parler avec quelqu'un qui savait réellement de quoi je parlais, avec des gens qui comprenaient, à cause de leurs propres expériences amères, les inqualifiables terreurs, l'amertume, et le remords que je ressentais. Mieux encore, je me suis surpris à écouter, avec un véritable sentiment d'espoir, quand ils m'ont raconté ce que cette méthode avait fait pour eux.

Ils ont pris congé ce soir-là, en me laissant de la littérature à lire pendant les heures d'insomnie, que le lendemain d'une cuite m'apportait toujours. Au fur et à mesure de ces lectures l'espoir qu'ils m'avaient apporté devenait la conviction que si eux pouvaient le faire, je le pourrais aussi.

Le lendemain soir, ils sont revenus, et m'ont amené à ma première assemblée A.A. Ma Puissance Supérieure devait être avec moi dès le début puisque le conférencier à cette assemblée avait une vie tellement semblable à la mienne, que j'ai pu m'identifier comme alcoolique immédiatement. Une fois encore, une voix intérieure me disait: "S'il a pu le faire, tu le peux, toi aussi".

Je remercie mon Etre Suprême parce que pour moi la route, jusqu'à présent, n'a pas été difficile. Depuis cette première assemblée, je n'ai pas ressenti le désir de boire, les bénéfices que j'en ai retirés sont trop nombreux, pour être énumérés ici, mais je peux dire qu'ils ont été matériels, physiques, et spirituels.

Récemment, je me trouvais encore chez le médecin, pour un de ces examens semi-annuels habituellement redoutables. Il s'est aperçu il y a quelque temps de l'amélioration de ma santé et je lui en ai expliqué la raison. "Je ne bois pas aujourd'hui", lui ai-je dit, et c'est le mouvement A.A. qui est la cause de ce changement.

Lors de cette récente visite, après m'avoir donné un certificat de bonne santé, il m'a demandé, en passant, ce que je pensais être le plus grand bénéfice que j'avais retiré du fait de ma participation au mouvement des A.A. Presque sans y penser, j'ai répondu: "Je n'ai plus jamais peur, je n'ai plus peur de rien".

Après être sorti de son bureau, je pensais à cela et j'ai constaté que par ces mots, j'avais alors préqu'inconsciemment exprimé toute la nouvelle façon de vivre que j'ai apprise dans A.A.

Ma libération de la peur, quelle bénédiction ce fut pour moi! Et elle s'est produite quand j'ai franchi la troisième étape, en prenant la décision de remettre ma volonté et ma vie aux soins de Dieu, tel que je le conçois. Et après avoir ainsi agi, qu'ai-je à craindre?

T.C., Sainte-Dorothée, Québec

ANNONCE DE VOTRE CONGRÈS DES AA

À remplir :

Date du congrès

Nom du congrès

Adresse du congrès

Ville

Province

Code postal

Avec la participation

AL - ANON

ALATEEN

Thème du congrès

Nom et numéro de téléphone
pour informations

() - -

Pour annoncer votre congrès dans LA VIGNE AA, votre demande devrait nous parvenir quatre mois avant la date de sortie du numéro de LA VIGNE AA dans lequel vous voulez le faire annoncer.

Cochez une seule case

**Parution de votre
annonce dans le numéro :**

de février - mars

de avril - mai

de juin - juillet

de août - septembre

de octobre - novembre

de décembre - janvier

Par la poste:

**Les Éditions de La Vigne
230, boul. Henri-Bourassa Est, bureau 105
Montréal (Québec), H3L 1B8**

Par télécopieur: **514-384-9972**

La vie est plus facile

J'ai connu les AA en 1957, l'année où mon père adhéra au Mouvement. J'avais dix ans à l'époque. C'était bien qu'il ne boive plus, car, alors, il disparaissait de deux à trois semaines sans donner de ses nouvelles. J'en ai toujours eu un peu peur, même lorsqu'il est devenu sobre et qu'il assistait à des réunions tous les soirs. Ma mère a toujours été malade; je suis l'avant-dernier de dix enfants.

J'étais gêné, plein de peurs, pas costaud; j'aimais beaucoup trop les filles, une en particulier, qui ne l'a jamais su. J'étais incapable de lui avouer mon amour car elle était trop belle pour moi. Comme j'étais malheureux à l'époque !

À treize ans, ma première bière m'a rendu heureux, orgueilleux et menteur. J'aurais inventé n'importe quoi pour aller boire une autre bière. Surpris par ma mère dans la garde-robe, je suis allé faire un stage chez les Lacordaire. J'aimais l'appartenance à ce groupe, mais mon frère allait de fête en fête et de fille en fille, et j'ai vite oublié les Lacordaire.

J'avais vingt ans lorsque ma mère est décédée d'un cancer. À partir de ce jour, j'ai noyé ma peine dans les bars avec les femmes et le sexe : la vraie vie quoi ! Marié à vingt-cinq ans avec une fille qui ne connaissait pas l'alcool, je lui ai fait subir intolérance, jalousie, colère; compte tenu de mes absences, elle a élevé seule les enfants. En 1982, elle se prend en main, ayant compris mon problème d'alcool.

Mon moral tombe en chute libre, j'essaie de dominer l'alcool, mais je suis seul à ignorer que je suis malade d'alcoolisme. L'année 1988, est la pire année de ma vie : je ne vois plus ma femme, j'essaie tous les jours de me contrôler. Je fais une surconsommation : bières et pilules. Je décide d'arrêter de boire et ça dure un mois. Me pensant guéri, j'achète une bière. Même malade, je n'ai pu m'arrêter.

Le 6 novembre 1988, je suis à la chasse avec mon fusil et je pense au suicide lorsque, dans un moment d'effondrement total, j'entrevois la cause de mes pro-

blèmes : l'alcool. Je demande à mon père décédé de m'aider et je récite la prière de la Sérénité. Mais mon orgueil m'empêche d'aller à une réunion : c'est l'enfer !

Après une thérapie externe de deux jours par semaine, l'intervenant m'a fortement recommandé d'aller chez les AA. Il m'a ouvert la porte du bonheur. Je me suis impliqué : café, présidence, accueil du nouveau, R.S.G. Surtout, j'essaie de comprendre et de suivre notre mode de vie dans le Mouvement, dans ma famille et à mon travail. Avec un parrain et des amis AA, je change les choses que je peux, et ma façon de voir les choses et les gens se modifie. Un jour à la fois, mes problèmes familiaux, de santé et d'argent s'atténuent doucement, avec l'aide de la prière et de l'acceptation. Je me dirige maintenant vers ce que je cherchais depuis longtemps, c'est-à-dire le bonheur et la sérénité. Sans alcool et avec les AA, la vie est plus facile.

Guy, Marieville

CONGRÈS DES AA • CONGRÈS DES AA

27 février 1999

Congrès des 24 heures de Saint-Alexis

École Sacré-Cœur, rue du Collège
Saint-Alexis-des-Monts (Québec)

Participation : Al-Anon

Thème : Partageons ensemble

Inf. : 819-265-2114 ou 819-228-3957

6 mars 1999

Mini-congrès AA
Église Sainte-Anastasia
174, rue Berthanie
Lachute (Québec)

Participation : Al-Anon

Thème : Joie de vivre

Inf. : 450-562-0645

6 Mars 1999

4^{ÈME} congrès AA de l'ouest de l'île

École secondaire Saint-Thomas
120, rue Ambassador
Pointe-Claire (Québec)

Participation : Al-Anon, Alateen

Thème : Amour et partage

Inf. : Nicolas P. : (514) 683-0823

19-20-21 mars 1999

24^{ÈME} congrès bilingue AA de Québec

Hôtel Loews Le Concorde
1225, Place Moncalm (Grande-Allée)
Québec (Québec)

Participation : Al-Anon, Alateen

Thème : Lumière

À la page 43, une nouvelle formule pour l'inscription de votre congrès. Il serait préférable de l'utiliser dorénavant. Chaque annonce ne paraît qu'une fois; il faut donc indiquer dans quel numéro elle doit être publiée, en se souvenant que *La Vigne AA* doit la recevoir au moins **quatre mois** avant la parution.

Les Douze Promesses des AA

- 1• *...nous serons étonnés des résultats, même après n'avoir parcouru que la moitié du chemin.*
- 2• *Nous connaissons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur.*
- 3• *Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrions l'oublier.*
- 4• *Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaissons la paix.*
- 5• *Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres.*
- 6• *Nous perdrons le sentiment d'être inutiles et cesserons de nous apitoyer sur notre sort.*
- 7• *Mettant nos propres intérêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables.*
- 8• *Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes.*
- 9• *Désormais nous envisagerons la vie d'une façon différente.*
- 10• *La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtra.*
- 11• *Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient.*
- 12• *Soudainement nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes.*

Est-ce que ce sont là des promesses extravagantes? Nous ne le croyons pas. Ces promesses se réalisent parmi nous parfois rapidement, parfois lentement. Mais elles se matérialisent toujours si nous travaillons dans ce sens.



Les Sons de la sobriété

Produite pour nous par la revue *AA Grapevine*, soeur aînée américaine de *La Vigne AA*, voici une cassette audio de 60 minutes, remplie à craquer de partages de qualité, dont deux articles de Bill W.

Les titres de ces partages, traduits par la revue *AA Grapevine*, révèlent bien ce qu'on peut entendre sur cette cassette:

- *Jeter l'éponge et capituler.*
- *Travailler ensemble avec l'aide des Douze Étapes.*
- *Les demi-mesures d'honnêteté.*
- *La prochaine frontière: la sobriété émotionnelle (Bill W.)*
- *Capituler.*
- *Une décision d'une fraction de seconde et tout s'écroula.*
- *Le mouvement AA, selon sa Tradition, subsiste par ses propres moyens (Bill W.)*
- *Le vieil homme d'état.*
- *La variété dans les AA.*

Tous ces titres pour aussi peu que 8,00 \$ can. (frais de poste inclus).

Veuillez me faire parvenir ___ cassette(s). Montant inclus: ___ \$ can.

Nom Prénom

Adresse Ville Province

Pays Code postal

Envoyer votre chèque

ou mandat-poste à: **Les Éditions de La Vigne**
230, boul. Henri-Bourassa Est, bureau 105
Montréal (Québec), Canada H3L 1B8

Un abonnement à LA VIGNE AA

UNE BONNE IDÉE!



À remplir :

Nom	Prénom
Adresse	
Ville	Province
Pays	Code postal
Nom du groupe, district, région	<i>Si l'abonnement à LA VIGNE AA est un cadeau pour un ami désirez-vous indiquer () votre nom ou l'inscription () anonyme?</i>
No. de téléphone (_____) _____ - _____ Abonné <input type="checkbox"/> Donateur <input type="checkbox"/>	

(6 parutions par année)

L'abonnement est pour un an et les frais de poste sont inclus.

Canada : 15,00 \$

U.S.A. et Europe : 17,00 \$ (CAN.)

Envoyer votre chèque ou mandat-poste à:

Les Éditions de La Vigne

230, boul. Henri-Bourassa Est, bureau 105

Montréal (Québec), Canada H3L 1B8

Les AA sont-ils pour vous?

Vous seul pouvez décider de faire l'essai du mouvement des AA, si vous croyez qu'il peut vous aider.

Nous avons nous-mêmes adhéré au Mouvement parce que nous avons finalement renoncé à tenter de contrôler notre façon de boire. Nous détestions encore admettre que nous ne pourrions jamais boire sans danger. Mais nous avons entendu d'autres membres des AA dire que nous étions malades, exactement ce que nous pensions depuis des années! Nous avons découvert qu'un grand nombre de personnes souffraient, comme nous, des mêmes sentiments de culpabilité, de solitude et de désespoir. Nous avons compris que nous éprouvions ces sentiments parce que nous souffrions de la maladie de l'alcoolisme.

Nous avons décidé d'essayer le programme et de regarder en face le tort que nous avait causé l'alcool. Voici quelques-unes des questions auxquelles nous avons tenté de répondre *honnêtement*. Si nous répondions **OUI** à quatre questions ou plus, c'est que nous étions en grande difficulté face à notre consommation d'alcool. Essayez de répondre aux mêmes questions, en vous rappelant qu'il n'y a pas de honte à admettre que vous avez un problème.

- 1- Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus que quelques jours ?
- 2- Aimerez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire, ou qu'ils cessent de vous dire quoi faire ?
- 3- Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?
- 4- Vous est-il arrivé, au cours de la dernière année, de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?
- 5- Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements ?
- 6- Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année ?
- 7- Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?
- 8- Vous arrive-t-il, lors d'une soirée, d'essayer d'obtenir des consommations supplémentaires parce qu'on ne vous en donne pas suffisamment ?
- 9- Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer malgré vous ?
- 10- Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?
- 11- Avez-vous des trous de mémoire ?
- 12- Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?

Quel est votre résultat?

Si vous avez répondu **OUI** quatre fois ou plus, vous avez probablement un problème d'alcool. Qu'est-ce qui nous permet de dire cela? Simplement le fait que des milliers de membres des AA le répètent depuis plusieurs années. Ils ont découvert la vérité sur eux-mêmes, et de pénible façon. Mais, encore une fois, **vous** seul pouvez décider si les AA sont pour vous. Tâchez d'avoir un esprit ouvert à cet égard. Si la réponse est **OUI**, nous serons heureux de vous montrer comment nous avons réussi à ne plus boire. Téléphonnez-nous, nous sommes inscrits dans l'annuaire téléphonique sous la rubrique Alcooliques anonymes. EXTRAIT DU DÉPLIANT LES AA SONT-ILS POUR VOUS?