

Les AA sont-ils pour vous?

**VOUS SEUL POUVEZ RÉPONDRE
À CES DOUZE QUESTIONS**



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 ?*

La plupart d'entre nous, membres des AA, avons fait toutes sortes de promesses à nous-mêmes et à nos familles, sans pouvoir les tenir. Puis nous sommes venus aux AA, et on nous a dit : « Essayez seulement de ne pas boire aujourd'hui. » (Si vous ne buvez pas aujourd'hui, vous ne pourrez pas vous enivrer aujourd'hui.)

- 2** *Aimeriez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire — qu'ils cessent de vous dire quoi faire ?*

Chez les AA nous n'imposons rien à personne. Nous ne faisons que parler de notre propre consommation, des problèmes qu'elle nous a causés et de la manière dont nous avons arrêté de boire. Nous serons heureux de vous aider, si vous le désirez.

- 3** *Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?*

Nous avons essayé toutes sortes de moyens. Nous avons pris des consommations moins fortes, seulement de la bière, aucun cocktail. Nous n'avons bu que les fins de semaine. Nous avons vraiment tout essayé. Mais si nous buvions quoi que ce soit contenant de l'alcool, nous finissions généralement par nous enivrer.

- 4** *Vous est-il arrivé au cours de la dernière année de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?*

Avez-vous besoin d'un verre pour commencer la journée ou pour arrêter de trembler ? Ceci est un signe presque infaillible que vous ne buvez pas « socialement ».

- 5** *Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements ?*

Un jour ou l'autre, nous nous sommes presque tous demandé pourquoi nous n'étions pas comme la plupart des gens qui sont parfaitement capables de boire ou de s'abstenir.

- 6** *Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année ?*

Soyez honnête ! Les médecins disent que si vous continuez à boire malgré un problème d'alcool, il s'aggravera — jamais il ne s'améliorera. Vous en mourrez, éventuellement, ou vous vous retrouverez dans une institution pour le restant de vos jours. Le seul espoir est d'arrêter de boire.

Oui Non

- 7** *Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?*
- Avant d'arriver au Mouvement, la plupart d'entre nous disions que c'étaient les autres ou les problèmes à la maison qui nous faisaient boire. Nous ne pouvions pas comprendre que boire ne faisait qu'empirer les choses sans jamais rien résoudre, peu importent les circonstances.
- 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 ?*
- Nous avions presque tous l'habitude d'en prendre « quelques-uns » avant de partir, si nous pensions qu'on n'en servirait pas assez. Et si on ne remplissait pas les verres assez vite, on allait ailleurs pour boire davantage.
- 9** *Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer malgré vous ?*
- Beaucoup d'entre nous se sont fait accroire qu'ils buvaient parce qu'ils le voulaient. Chez les AA, nous avons découvert qu'après avoir commencé à boire, nous ne pouvions plus nous arrêter.
- 10** *Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?*
- Beaucoup d'entre nous admettent maintenant qu'ils se sont souvent « déclarés malades » alors qu'en réalité, ils avaient la « gueule de bois » ou étaient en pleine cuite.
- 11** *Avez-vous des trous noirs ?*
- Un trou noir, c'est l'oubli de certaines heures ou journées passées à boire. Chez les AA, nous avons découvert que c'est un signe presque certain d'alcoolisme.
- 12** *Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?*
- Bon nombre d'entre nous ont commencé à boire parce qu'ainsi, la vie paraissait plus belle, du moins pour un temps. À l'époque où nous sommes arrivés chez les AA, nous nous sentions pris au piège. Nous buvions pour vivre et nous vivions pour boire. Nous étions écoeurés d'être écoeurés.

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. Téléphonez-nous, nous sommes inscrits dans l'annuaire téléphonique sous la rubrique Alcooliques anonymes.

Les AA ne vous promettent pas de résoudre vos problèmes. Mais nous pouvons vous montrer comment nous apprenons à vivre sans alcool « une journée à la fois ». Nous nous tenons loin du « premier verre » : s'il n'y en a pas de premier, il ne peut y en avoir un dixième. Une fois libérés de l'alcool, nous avons constaté que la vie devenait beaucoup plus facile à maîtriser.

Titre original :
Is AA for You?

Copyright © 2018
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

Adresse postale :
P.O. Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

DÉCLARATION D'UNITÉ

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

Je suis responsable...

Si quelqu'un quelque part tend la main en quête d'aide, je veux que celle des AA soit toujours là.

Et de cela : **Je suis responsable.**

Publication approuvée par la
Conférence des Services généraux.

