

Les douze étapes des Alcooliques anonymes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant nous risquons de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous le concevions, lui demandant seulement de connaître sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine deux jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser...

L'un de ces jours est « HIER », avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bévues, ses maux et ses peines.

HIER s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour, « AUJOURD'HUI ».

Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter...

Vivons donc un seul jour à la fois, juste aujourd'hui.

Extrait de la brochure Rien qu'aujourd'hui, reproduit avec permission

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

Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée ; nous nous finançons par nos propres contributions.

Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement ; ils ne désirent s'engager aucune controverse ; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.

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

© Copyright AA Grapevine, Inc. ; reproduit avec permission

Nous contacter en Europe francophone

Belgique : www.alcooliquesanonymes.be

France : www.alcooliques-anonymes.fr

Suisse : www.aasri.org

Edition 2019 – D/2019/4650/6 – BEd104

Editions AA francophones européennes

42 b rue des pieds d'Alouette – B-5100 Naninse

La reproduction totale ou partielle de cette brochure est soumise à l'accord préalable de l'éditeur.

ALCOOLIKES ANONYMES ITINERAIRE DES PREMIERS JOURS



Aujourd'hui, tu viens d'assister, pour la première fois à une réunion des Alcooliques anonymes. Ta présence nous fait grand plaisir et nous encourage à venir, chaque semaine, en réunion.

Nous t'avons dit tant de choses... Comment pourras-tu te souvenir de tout demain ? Nous allons essayer de te transmettre le fruit de notre expérience à chaque réunion. Nous te suggérons cet aide-mémoire, une sorte d'itinéraire qui peut-être facilitera ton parcours pendant les premiers jours.

Nous, alcooliques, sommes des malades, ce n'est ni un drame ni une fatalité. Nous ne sommes pas coupables de notre maladie, mais nous devenons responsables de nous soigner. **Ta seule volonté ne peut rien contre l'alcool.**

1. L'alcool a pu nuire à ta santé. Parles-en à ton médecin.
2. Il suffit de **ne pas prendre le premier verre**, vingt-quatre heures à la fois. Lorsque je prends ce premier verre, j'amorce la pompe. Je ne dois pas oublier que l'alcool est plus fort que moi ! J'en parle par expérience.

3. S'il te vient l'obsession d'un verre, ce n'est peut-être que ton corps qui demande du liquide et cette demande est parfois très forte. Bois beaucoup, pourvu que ce ne soit pas alcoolisé. Choisis des boissons sucrées, car l'alcool contient beaucoup de sucre. Pense également à bien te nourrir.
4. Évite les boissons dites sans alcool. J'ai décidé de ne plus faire « comme si ». Je ne me leurre plus, je ne joue plus la comédie.
5. **Change tes habitudes.** Évite les endroits où tu buvais. Change ton itinéraire pour ne pas te retrouver dans un lieu qui pourrait te tenter ou te mettre mal à l'aise.
6. **Sois actif**, meuble tes temps libres de façon positive. Fais une promenade, bricole ; fais du jardinage ; prends un bain ; fais du vélo, de la natation ; ... ; lis, écoute de la musique, va au cinéma ; ... en un mot, **fais-toi plaisir!**
7. Planifie des activités pour la journée. Si tu ne les fais pas toutes, ce n'est pas grave, mais fais de ton mieux. Cela t'évitera de tourner en rond. Vas-y doucement, **n'en fais pas trop**, ni trop vite. Nous, les alcooliques, avons tendance à l'exagération. Agis, mais ménage-toi des temps de repos, de réflexion.

8. **L'important d'abord.** Établis tes priorités, te rappelant toujours que la sobriété prend le pas sur tout le reste.
9. Méfie-toi de la solitude, ensemble nous pouvons bien plus.
Assiste régulièrement aux réunions. Téléphone à un ami pour éviter le premier verre ou tout simplement pour lui dire que tout va bien. Lis les brochures qui accompagnent ce feuillet.
10. AA garantit l'anonymat de ses membres. Fais-nous confiance, nous pouvons arrêter de boire et être heureux. L'abstinence paie toujours, tu retrouveras la joie de vivre.
11. **Rappelle-toi le sourire des amis qui t'ont accueilli.**
12. Si tu souhaites parler à un ami AA et que tes correspondants ne répondent pas, pense à appeler la permanence.

