

CONTACTS

PRÉNOM

TÉLÉPHONE

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

En cas d'urgence : permanence 24h/24

Belgique : 078 15 25 56

Suisse francophone : 0848 848 846

France : 09 69 39 40 20 (N° non surtaxé)

Éditions AA francophones européennes

42-b, rue des Pieds d'Alouette – 5100 Nanin

Edition 2022 – BEd110 – R/2022/3 – Tous droits réservés

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

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 serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.
3. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les questions qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du mouvement.
5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.
6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.
7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.
8. Le mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.
9. Comme mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. Le mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers ; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée, de même qu'au cinéma.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

Copyright © AA Grapevine, Inc. et Alcoholics Anonymous World Services, Inc. 1952, 1953, 1981. Tous droits réservés.

Mon Dieu,

Donnez-moi la sérénité

D'accepter les choses

que je ne peux changer,

Le courage

De changer les choses

que je peux,

Et la sagesse

D'en connaître la différence.



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 bêtises, 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 du livre Douze étapes et douze traditions, reproduit avec la permission de AA Word Services, Inc.

LES ALCOOLIKES ANONYMES sont une association de personnes qui partagent entre elles 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 A.A. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée ; nous nous finançons par nos propres contributions.

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

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

Copyright © AA Grapevine Inc.
Reproduit avec permission

RIEN QU'AUJOURD'HUI

AUJOURD'HUI, j'essayerai de vivre uniquement ma journée, sans aborder d'un seul coup l'ensemble de mes problèmes. En un jour, je suis capable de faire une foule de choses, mais la perspective de devoir les répéter toute ma vie m'épouvanterait.

AUJOURD'HUI, je ferai mienne l'opinion d'Abraham Lincoln : « La plupart des gens sont heureux pour autant qu'ils aient décidé de l'être ».

AUJOURD'HUI, je m'adapterai à la réalité. Je ne tenterai pas de la modeler en fonction de mes désirs. Je saisirai la chance comme elle viendra et je m'en accommoderai.

AUJOURD'HUI, j'essayerai de cultiver mon esprit, d'assimiler des notions utiles. Je consentirai un effort de réflexion et d'attention.

AUJOURD'HUI, j'exercerai mon âme de trois façons. Je rendrai service à quelqu'un sans qu'on le sache. Je ferai – seulement pour m'y entraîner – au moins deux choses qui me rebutent. Je ne montrerai à personne que

l'on me fait de la peine ; si on me blesse, je ne le laisserai pas voir.

AUJOURD'HUI, je serai aimable. Je soignerai mon aspect extérieur, je n'élèverai pas la voix, je ne critiquerai sous aucun prétexte, je ne trouverai rien à redire.

J'essayerai de n'améliorer et de ne corriger que moi seul.

AUJOURD'HUI, je m'établirai un programme. Je ne le suivrai sans doute pas exactement, mais je l'aurai. Je fuirai comme la peste la précipitation et l'indécision.

AUJOURD'HUI, je m'accorderai une demi-heure de paix et de détente. A la faveur de cette pause, j'essayerai d'entrevoir ma vie sous un jour meilleur.

AUJOURD'HUI, je n'aurai pas de vaines appréhensions. Je n'aurai pas peur, surtout, de jouir de ce qui est beau. J'aurai la certitude que l'univers me rendra ce que je lui aurai donné.

LES DOUZE ÉTAPES

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

Extrait du livre Les Alcooliques anonymes, chapitre 5, Notre méthode.

Copyright © 1963, 1985, 1989, 2003 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Tous droits réservés