

LES ALCOOLIKES 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 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 © by the A.A. Grapevine Inc.
Traduit et reproduit avec autorisation

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 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 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.