

## LES A.A., EST-CE POUR VOUS ?

Seulement vous, vous pouvez décider si vous voulez essayer les A.A. - du moins si vous pensez que cela peut vous aider.

Nous qui sommes déjà dans les A.A., nous sommes venus parce que nous avons finalement renoncé à essayer de contrôler notre consommation d'alcool. Nous détestions encore d'admettre que nous ne pourrions jamais boire en toute sécurité. Puis, nous avons entendu d'autres membres des A.A. que nous étions malades. (Nous avions pensé cela pendant des années !) Nous avons découvert que beaucoup de gens souffraient des mêmes sentiments de culpabilité et de la solitude et du désespoir que nous autres. Nous avons constaté que nous avions ces sentiments parce que nous avions la maladie de l'alcoolisme.

Alors nous avons décidé d'essayer de faire face à ce que l'alcool avait fait à nous. Voici quelques-unes des questions auxquelles nous avons essayé de répondre honnêtement. Si nous avons répondu OUI à quatre questions ou plus, nous étions en grande difficulté avec notre consommation d'alcool. Voyez comment vous faites. Rappelez-vous, il n'y a pas de honte à faire face à ce que vous avez un problème.

Répondez OUI ou NON aux questions suivantes.

1 - Avez-vous déjà décidé d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, mais cela n'a duré que quelques jours?

La plupart d'entre nous dans les A.A. ont fait toutes sortes de promesses à nous-mêmes et à nos familles. Mais nous ne pouvions pas les garder. Ensuite, nous sommes venus aux A.A. Les A.A. a dit: « Essayez juste de ne pas boire aujourd'hui. » (Si vous ne buvez pas aujourd'hui, vous ne pouvez pas vous enivrer aujourd'hui non plus.)

Oui Non

2 - Voulez-vous que les gens se mêlent de leurs propres affaires concernant votre habitude de boire ? Devraient-ils arrêter de vous dire ce qu'il faut faire ?

Chez les A.A. nous ne disons à quiconque de faire quoi que ce soit. Nous parlons seulement de notre propre consommation d'alcool, le problème que nous avons eu, et comment nous avons arrêté de boire. Nous serons heureux de vous aider, si vous voulez que nous le fassions.

Oui Non

3 - Avez-vous déjà changé d'une sorte de boisson vers une autre dans l'espoir que cela vous empêcherait de vous enivrer ?

Nous avons essayé toutes sortes de façons. Nous avons rendu nos boissons moins fortes. Ou nous avons tout simplement bu de la bière. Ou nous ne buvions pas de cocktails. Ou nous buvions seulement pendant la fin de semaine. Nous avons essayé tout ce que vous pouvez vous imaginer. Mais si nous avons bu quoi que ce soit contenant de l'alcool, nous avions l'habitude de nous enivrer.

Oui Non

4 - Avez-vous eu besoin de boire un verre au réveil au cours de l'année écoulée ?  
Avez-vous besoin d'un verre pour commencer à travailler, ou pour arrêter de trembler ?  
Cela est un signe assez sûr que vous ne buvez pas «socialement».  
Oui Non

5 - Êtes-vous jaloux des gens qui peuvent boire sans avoir des ennuis ?  
À un moment ou un autre, la plupart d'entre nous se sont demandé pourquoi nous ne sommes pas comme la plupart des gens, qui peuvent vraiment prendre ou laisser.  
Oui Non

6 - Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de l'année dernière ?  
Soyez honnête! Les médecins disent que si vous avez un problème avec l'alcool et vous continuez à boire, il va s'empirer - jamais s'améliorer. Finalement, vous allez mourir, ou vous retrouver dans une institution pour le reste de votre vie. Le seul espoir est d'arrêter de boire.  
Oui Non

7 - Votre façon de boire, a-t-elle causée des problèmes à la maison ?  
Avant de venir aux A.A., la plupart d'entre nous ont dit que ce sont les personnes ou les problèmes à la maison qui nous ont fait boire. Nous ne pouvions pas voir que boire ne faisait qu'empirer les choses. L'alcool n'a jamais résolu les problèmes nul part ou à aucun moment.  
Oui Non

8 - Avez-vous déjà essayé d'obtenir des boissons "supplémentaires" lors d'une fête parce que vous ne receviez pas assez ?  
La plupart d'entre nous avons l'habitude d'avoir un «peu» d'alcool avant de commencer si nous pensions que cela allait être ce genre de party. Et si les boissons ne furent pas servies assez vite, nous allions à un autre endroit pour en obtenir davantage.  
Oui Non

9 - Vous dites-vous que vous pouvez arrêter de boire chaque fois que vous voulez, même si vous continuez à vous enivrer lorsque vous ne voulez pas le faire ?  
Beaucoup d'entre nous se sont leurrés en pensant que nous avons bu parce que nous voulions le faire. Après que nous sommes entrés dans les A.A., nous avons découvert qu'une fois que nous avons commencé à boire, nous ne pouvions pas arrêter.  
Oui Non

10 - Avez-vous manqué des journées de travail ou à l'école à cause de l'alcool ?  
Beaucoup d'entre nous admettent maintenant que nous "étions malades" beaucoup de fois alors qu'en réalité nous avons une gueule de bois ou nous étions ivres.  
Oui Non

11 – Avez-vous des “blackouts”?

Un “blackout,” c’est quand nous avons bu des heures de suite ou des jours que nous ne pouvons plus nous rappeler. Lorsque nous sommes venus aux A.A., nous avons découvert que cela est un signe assez certain d’alcoolisme.

Oui No

12 - Avez-vous déjà senti que votre vie serait meilleure si vous ne buviez pas?

Beaucoup se sont sentis pris au piège. Nous buvions pour vivre et nous vivions pour boire. Nous étions malades et certains d’entre nous ont commencé à boire, car la consommation semblait rendre la vie meilleure, au moins pendant un certain temps. Au moment où nous sommes entrés chez les A.A., nous nous sommes sentis malades et fatigués d’être malades et fatigués.

Oui Non

Avez-vous répondu OUI quatre fois ou plus ? Si oui, vous avez probablement un problème avec l’alcool. Pourquoi disons-nous cela ? Parce que des milliers de personnes dans les A.A. ont dit cela depuis de nombreuses années. Ils ont découvert la vérité sur eux-mêmes - à la dure. Mais, encore une fois, vous seulement vous pouvez décider si vous pensez que les A.A. est quelque chose pour vous. Essayez de garder un esprit ouvert sur le sujet. Si la réponse est OUI, nous serons heureux de vous montrer comment nous avons arrêté de boire. Il suffit de nous appeler. Les A.A. ne promettent pas de résoudre les problèmes de votre vie. Mais nous pouvons vous montrer comment nous apprenons à vivre sans boire, « un jour à la fois ». Nous nous tenons loin de ce « premier verre ». Et s’il n’y a pas de premier verre, il ne peut pas y être un dixième non plus. Et quand nous nous sommes débarrassés de l’alcool, nous avons constaté que notre vie était devenue beaucoup plus gérable.

ALCOOLIKES ANONYMES © est une association d’hommes et de femmes qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir, les uns avec les autres, pour qu’ils puissent résoudre leur problème commun et aider d’autres alcooliques à se rétablir.

\* La seule condition pour devenir membre est le désir d’arrêter de boire. Il n’y a pas de cotisation ou des honoraires à payer pour une adhésion aux A.A.; nous nous finançons par nos propres contributions.

\* Les A.A. ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, organisation ou institution; et ne souhaitent pas s’engager dans aucune controverse; ni approuver ou s’opposer à aucune cause.

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

Droits d’auteur © par les A.A. Grapevine, inc.;  
réimprimé avec permission.