

LES DOUZE ÉTAPES DU PROGRAMME A.A.

Les « Douze Étapes Suggérées » forment le noyau de la réhabilitation personnelle par laquelle des milliers de buveurs à problème ont atteint la sobriété avec les Alcooliques Anonymes.

Ces étapes, qui résument l'expérience des premiers membres A.A., furent rédigées en 1939, quatre ans après que le mouvement fut mis sur pied.

Aujourd'hui, les étapes sont considérées comme la pierre angulaire du programme A.A. par plus de 400,000 membres dans quelque 10,000 groupes dans 95 pays à travers le monde.

Les douze étapes sont essentiellement une formule destinée à changer la manière de penser et le mode de vie d'une personne. Les nouveaux membres A.A. peuvent les accepter sans conditions, ou ils peuvent avoir de sérieuses restrictions mentales qui devront être résolues avant que le programme de rétablissement ait un sens pour eux.

Par exemple, un certain nombre des étapes réfèrent à Dieu. Après un certain nombre d'années de beuveries, le nouveau venu, à sec, sera plus ou moins sceptique à toute approche de ce genre.

Ce n'est qu'alors que le nouveau venu, constatant que le mouvement A.A., n'est pas un programme religieux, peut commencer à comprendre la largeur de vue, purement personnelle, de la conception de Dieu «tel que nous le concevons » qui émane des douze étapes.

La plupart des individus admettront qu'il existe une puissance supérieure à eux-mêmes. Dans la plupart des cas, pour l'alcoolique actif, cette puissance est la bouteille. Le mouvement A.A. suggère de lui substituer une autre puissance, libre à lui de l'appeler comme il l'entend, et d'orienter son esclavage de l'alcool vers cette nouvelle conception.

La plupart des membres A.A. remarquent promptement que tous les principes exprimés dans les douze étapes se trouvent dans l'enseignement offert par les divers chefs spirituels d'autrefois. Ce sont ces étapes doublées de la capacité d'un alcoolique de s'identifier à une autre qui rendent le programme A.A. efficace.

L'acceptation entière de la première étape - «Nous avons admis notre impuissance devant l'alcool» - est considérée comme l'épreuve décisive pour l'alcoolique qui veut arrêter de boire.

Si le nouveau venu se cramponne à l'espoir qu'il pourra contrôler la boisson dans l'avenir, le programme A.A. ne lui sera d'aucun secours. Alors qu'ils se tournèrent vers A.A. pour la première fois, plusieurs buveurs à problème furent impressionnés par la séquence logique des Douze Étapes.

La première étape m'a paru pleine de bons sens remarquait un nouveau membre à une assemblée récemment: «J'étais réellement impuissant devant l'alcool; ma vie était non seulement incontrôlable, elle n'était qu'un gâchis. Ayant accepté ce principe, il ne me restait plus qu'à croire que Quelqu'un ou quelque chose de plus puissant que moi-même pouvait m'aider; il était sûr et certain que je ne pouvais pas m'aider moi-même».

« La troisième étape demande une honnêteté à toute épreuve. J'étais habitué à tout mener, (ou à penser que je me conduisais) pas mal à ma guise. Ce fut difficile au début *d'abdiquer*. Mais cela avait du sens, car je n'allais nulle part lorsque je buvais.

« Les étapes quatre à sept pourraient bien s'intituler « étapes concernant le caractère ». On commence par un inventaire moral et on finit par un inventaire continu, ce qui est ni plus ni moins la pratique des personnes en affaires. Entre temps vous demandez de l'aide, et lorsque la plupart des ex-buveurs commencent à faire leur inventaire, ils ont réellement besoin d'aide».

« Il me semble que la onzième étape est un aide-mémoire pour nous rappeler que nous avons tous besoin de faire notre renouveau spirituel régulièrement. Et la douzième étape - transmettre le message à d'autres alcooliques - est la seule façon dont je puisse exprimer tant soit peu ma gratitude pour avoir reçu le message A.A. À quoi cela se résume-t-il pour moi et pour les autres que je connais dans A.A., non seulement à de la sobriété mais, plus important encore, à de la sobriété *heureuse*».

L'interprétation personnelle des douze étapes, selon les commentaires résumés ci-dessus, est courante dans A.A., alors que personne ne s'exprime au nom de notre société dans son ensemble, ou même au nom du groupe local. Chaque membre est libre en tout temps d'exprimer son opinion personnelle en ce qui a trait au programme de relèvement.

L'opinion suivante d'un membre résume très bien la signification des douze étapes A.A.

« Vous pouvez les accepter dès que vous en prenez connaissance, dit-il, ou bien vous pouvez essayer de les analyser et les interpréter tant que vous le voulez ; si vous êtes honnête en essayant d'arrêter de boire, cela revient pas mal au même : ça fonctionne. Peu de membres A.A. se souvenant des problèmes et des souffrances de

leurs jours de beuveries peuvent demander davantage».

P.M.
Août 1968