

## **POUR LES DÉBUTANTS**

C'est votre premier jour de sobriété et votre première réunion A.A.

Tout membre AA fut d'abord un débutant, et c'est ainsi que nous, qui avons été nous-mêmes des débutants, appelons chacun de vous qui êtes venus ici pour trouver une solution aux difficultés que vous avez avec la boisson. Chacun de nous s'est assis à une première réunion se demandant où il en était. Chacun de nous avait décidé, ou les événements avaient décidé pour nous, de jeter un regard sur cette chose qui s'appelle AA, et voir s'il se pourrait qu'ici peut-être se trouve la réponse à un tas de questions que nous avons amoncelées depuis très, très longtemps.

Vous êtes venus au bon endroit, et je vais essayer de répondre à quelques unes des questions importantes que je sais être les plus pressantes dans votre esprit - les mêmes questions que je me suis déjà posées moi-même. À nos réunions régulières, il y aura d'autres réponses pour vous sur quantité de points, et vous pouvez aussi poser des questions.

Mais pour l'instant, vous n'avez pas besoin de philosophie, vous avez besoin de premiers soins. Vous avez besoin d'apporter avec vous à la maison, quand vous nous quitterez ce soir, non pas une compréhension parfaite du fonctionnement d' AA, non pas une explication complète des secrets de l'alcoolisme, non pas un plan de votre vie pour l'avenir, - mais seulement ce qu'il faut pour vous faire passer en toute sécurité le reste de ces vingt-quatre heures. Vous avez besoin d'apporter au lit avec vous ce soir une lueur d'espoir et la promesse de la paix d'esprit à venir, afin d'obtenir un peu de sommeil naturel; vous avez besoin d'une chose à laquelle vous accrocher quand vous vous réveillerez demain matin, pour vous diriger dans votre prochaine journée de sobriété.

Ainsi, pour commencer, jetez un coup d'oeil autour de vous. Nous semblons tous des humains à peu près normaux. Nous sommes en santé, contents d'être vivants, assez heureux et pas trop accablés par notre passé, même si ce passé pénible qui ressemble parfaitement à une bataille perdue contre la bouteille est notre plus grand dénominateur commun. Nous avons vécu intimement le plus grave de ce que l'alcool peut faire d'un être humain; nous avons connu le plus grand désastre et la défaite totale ; nous avons abandonné tout espoir; nous pensions que nous étions sans espoir.

Cependant aujourd'hui, ce jour même, nous avons tous vaqué à nos occupations, prenant nos responsabilités, sachant que nous sommes et

nous acceptant tels que nous sommes et contents de venir ici ce soir et de serrer la main de nos amis. C'est la réhabilitation dans AA. Ce n'est pas une cure contre la maladie de l'alcoolisme ; c'est l'arrêt de la maladie de l'alcoolisme actif. C'est ce qui fut promis à chacun de nous quand nous sommes venus ici la première fois, et c'est ce que nous avons trouvé ; et ce que vous trouverez, si vous décidez de demeurer avec nous.

Ainsi, apportez avec vous à la maison ce soir votre premier présent AA - le premier, même avant la sobriété elle-même: le cadeau de l'espoir.

Demain, essayez de consulter un médecin. Il vous donnera probablement une dose de ... de vitamines B1 et B 12. Elles aideront vos nerfs (il y a très peu de vertu à souffrir sans nécessité) et donneront aussi à votre appétit une poussée salutaire. Le plus tôt vous commencerez à soulager vos nerfs avec une nourriture saine et ordinaire de viande et patates, le plus tôt ils arrêteront de crier pour un verre.

Ne sortez pas d'ici ce soir découragés à l'idée épouvantable de ne plus jamais boire. En fait, ne lui accordez pas une pensée. Nous ne procédons pas de cette façon.

Nous restons sobres seulement vingt-quatre heures à la fois, (et moins que ça, parfois, si vingt-quatre deviennent trop à supporter). Avec nous, c'est toujours aujourd'hui, et personne ne peut possiblement être soûl demain s'il ne prend pas un verre aujourd'hui.

Vous apporterez probablement avec vous ce soir une couple de nouveaux numéros de téléphone. Ne les laissez pas là - apportez-les avec vous; et si les choses deviennent difficiles n'importe où, n'importe quand, employez-les; ils vous sont donnés en toute sincérité dans ce but précis. Vous ne vous imposerez pas à un étranger en faisant ça : vous lui donnerez une occasion agréable de vous aider à traverser un moment difficile exactement comme un autre lui aida sans doute dans le passé, et comme vous le ferez vous-même avec joie un de ces jours pour quelqu'un qui ne connaît pas encore AA mais qui vous suivra peut-être ici. La «thérapie du téléphone» comme nous l'appelons, est une technique AA véritable et efficace pour conserver notre sobriété. Poser un geste positif face à une contrainte quelconque peut véritablement dissiper la contrainte; si vous prenez un téléphone avant de prendre un verre, les chances sont plus que bonnes que vous resterez sobres.

De temps à autre, vous pouvez être atteints à l'improviste d'un sentiment d'affaissement qui

vous fait croire que vous allez devenir désespérés.

Vous ne le deviendrez pas, alors ne prenez pas panique. Essayez de manger un morceau sur le pouce. Voyez si cela ne vous aide pas à surmonter ce sentiment. Commencez demain à vous assurer de manger trois fois par jour ; peu importe la quantité ou l'état de votre appétit; vous avez perdu l'habitude de manger, c'est tout, et vous avez faim, que vous le sachiez ou non ; retournez à l'habitude des repas réguliers. Nous ne pouvons pas assez vous mettre en garde contre le fait d'avoir trop faim ou d'être trop fatigué. Il n'y a pas un organe de votre corps qui ait besoin d'alcool pour se soutenir, mais la faim et la fatigue excessives peuvent vous faire croire à ce besoin.

À la réunion régulière, à la suite de celle-ci, vous entendrez une discussion ... sur un sujet qui peut sembler ne pas avoir beaucoup de rapport avec vos besoins immédiats, mais elle traitera de certains aspects de notre cause commune d'apprendre à vivre sobres. Pour ce soir, écoutez seulement et essayez d'avoir le sentiment de la chose ; on ne s'attend pas à ce que vous collaboriez à la discussion à moins que vous le désiriez. Sans doute, la chose la plus précieuse que vous retirerez de la réunion est une image vivante d'un groupe de gens sobres, partageant leurs expériences et leurs idées avec les autres, recherchant des points d'entente plutôt que le désaccord, et travaillant sérieusement ensemble sur quelque chose d'important à leur sobriété. C'est notre «thérapie de groupe». Pour le moment, votre travail est simplement de vous accrocher à votre sobriété toute neuve, une journée à la fois; le reste viendra graduellement quand vous en serez prêt. Pour ces vingt-quatre heures, vous avez fait ce dont vous aviez besoin, précisément en étant ici.

Pour vous aider dès maintenant, laissez-moi vous expliquer ce que nous appelons les slogans AA : lesquels sont beaucoup plus que des slogans ordinaires tels que vous les avez appris mot à mot. Ces slogans sont à pratiquer, non à réciter, et parce qu'ils sont terriblement utiles à faciliter, à adoucir tout vingt-quatre heures, et ainsi nous aider à demeurer sobres, c'est le temps pour vous de commencer à les mettre en pratique, et ce, dès maintenant.

Il y en a un qui dit: «L'important... d'abord». Nous avons tous appris et nous sommes tous d'accord que la chose de notre vie d'importance première, vitale et constante, est notre sobriété; mais pratiquer« L'important ... d'abord» peut aussi apporter l'ordre du chaos dans les mécanismes de votre journée ordinaire quand vous ne savez simplement pas par où commencer, quoi faire en premier; quand il y a tant à faire, tant de temps perdu pour le faire; quand les choses s'entassent

de tous côtés, et les problèmes urgents, et que vous êtes embrouillés. «L'important... d'abord ».

Choisissez la chose qui vous fatigue le plus ; défaites-vous-en ; réduisez d'autant la pression et passez à la suivante. Ceci fonctionne réellement.

Puis, il y a en a un appelé «Tranquille... ça se fait», qui ne veut pas nécessairement dire ne faites rien; il veut dire détendez-vous, prenez ça aisément, réduisez la vitesse de votre course, arrêtez de charger.

«Vivre et laisser vivre», étouffe la colère, tue le ressentiment dans son germe, et vous rend capable d'accorder à un autre membre le même droit à ses opinions et d'avoir le même comportement que vous voulez qu'il ait pour vous-mêmes, sans vous irriter si le sien ne s'accorde pas avec le vôtre.

Rien de ceci ne veut dire que nous essayons de faire une guenille de vous. Ce que font ces so-disant slogans, c'est vous aider à contrôler vos émotions, lesquelles doivent être un peu imprévisibles en ces jours où vos nerfs se tranquilisent sans leur sirop calmant habituel. En d'autres mots, les slogans peuvent nous enseigner un autre moyen, et un meilleur de disposer des petits problèmes journaliers, des incidents et des routines ordinaires qui avaient l'habitude de vous porter vite à prendre un verre.

Enfin, comme soulagement, apportez ces connaissances avec vous à la maison ce soir: l'alcoolisme est une maladie, non un crime ou un péché. Elle peut être arrêtée. Des milliers et des milliers d'entre nous se promènent et en sont la preuve vivante. Il n'y a pas de moyen complètement sans douleur de traverser les premiers jours de sobriété ; une maladie mortelle - voilà ce qu'est l'alcoolisme - dont on peut difficilement s'attendre à en être détaché si facilement. Mais nous tous autour de vous ici sommes des témoins vivants que la transition peut se faire, et que nous avons trouvé qu'elle en valait l'essai. Vous entrez maintenant dans une période de convalescence ; essayez d'être un peu sages, et voyez ce qui arrive. Physiquement, vous avez été assez punis; ne gaspillez pas votre énergie à vous punir mentalement: n'exigez pas plus de vous-mêmes que vos ressources amoindries ne peuvent disposer pour l'instant. Concentrez-vous à vous rétablir; et une journée à la fois vous y parviendrez.

J'ai gardé pour la fin une petite prière très simple qui nous aida tous beaucoup dans tout ceci, et qui peut faire la même chose pour vous: Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux changer, et la sagesse d'en connaître la différence.

**Anonyme (Le Beauceron)  
Octobre - 1975**